

अनुक्रमणिका

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
पुस्तक का उद्देश्य	७	पट्टी बांधना	५१
कुछ प्रारम्भिक बातें	८	शरीरगत रोग	५८-८७
आकस्मिक घटनाएं और उनकी		बुखार	५८
मात्कालिक चिकित्सा	१५-५८	मलेरिया	६१
स्तनाव	१५	कालाजार	६५
त्वचा पर लगनेवाली चोटें	२२	टाइफाइड	६६
जर्रम	२३	इन्फ्लूएंजा	६८
पशुओं के काटे से बने जर्रम	२४	सर्दी-जुकाम	७०
कीड़ों द्वारा काटे जाना	२४	न्यूमोनिया	७०
सांप द्वारा काटे जाना	२४	'लू' का बुखार	७३
जोड़ों की मोच	२७	कनफैड	७५
जोड़ उखड़ना	२८	डिप्थीरिया	७६
हड्डी टूटना	३१	चेचक	७७
जवान की चोट	३५	खसरा	७९
छाती की चोट	३६	चिकिन-पाँक्स	८०
पेट पर लगनेवाली चोटें	३७	जहरवाद	८१
गुस्तांगों की चोटें	३७	दर्द	८२
जल जाने पर	३८	अतिसार-प्रधान रोग	८७-९६
पानी में डूबना	४२	गर्मी के दस्त	८८
आंख में किसी बाहरी वस्तु		सर्दी के दस्त	८९
का गिरना	४७	उत्तेजक भोजन से दस्त	९०
डूँ सिंग	४९	भोजन-विष	९१

विषय	पृष्ठ
हैजा	६२
पेचिश	६४
संग्रहणी	६५
विभिन्न शारीरिक व्याधियां	
	६६-१२३
हृदय और उसके रोग	६६
रक्तचाप-वृद्धि	६६
जिगर और गुर्दे के दर्द	१०२
एलर्जी	१०५
कब्ज	१०७
हिस्टीरिया	१०९
अजीर्ण	१११
एनीमिया	११४
पीलिया या कामला	११५
हिचकी	११५
खांसी	११६
कमर का दर्द	११७
गुधसी वायु	११८
पायरिया	११९

विषय	पृष्ठ
कान का दर्द	१२०
दाढ़ का दर्द	१२१
बवासीर	१२२
महिलाओं के रोग	१२३-१२९
मासिक धर्म और उसके	
विकार	१२३
प्रदर	१२६
गर्भावस्था के सामान्य रोग	१२७
बच्चों के सामान्य रोग	१२९-१३८
सर्दी-खांसी	१३१
ब्रांको-न्यूमोनिया	१३१
कूप	१३२
कमरेड़े	१३३
कब्ज	१३३
बच्चों में अतिसार	१३५
अफारा	१३६
रात को चौंकना	१३६
दूध डालना	१३७
कुछ उपयोगी ओषधियां	१३८-१४

पुस्तक का उद्देश्य

इस पुस्तक का उद्देश्य यह नहीं है कि आप अपना या अपने घरवालों का इलाज खुद करें। इलाज करना तो वस्तुतः कुशल चिकित्सक का ही काम है और इलाज हमें या योग्य डाक्टर, वैद्य अथवा हकीम से ही कराना चाहिए। लेकिन अक्सर घर-गृहस्थ के जीवन में ऐसी घटनाएं हो जाती हैं कि जब तुरन्त ही डाक्टर की जरूरत पड़ जाती है। ऐसी हालत में अगर डाक्टर दूर हो अथवा अन्य किसी कारण से तत्काल ही डाक्टरी सहायता न मिल पाए तो आप क्या करें (?)

आकस्मिक घटनाओं के अतिरिक्त बहुत बार कई मर्ज अचानक पैदा हो जाते हैं और तुरन्त डाक्टर की जरूरत महसूस की जाती है। डाक्टर के आने तक आप रोगी को किस तरह संभालें, इस बात का सही ज्ञान होना भी जरूरी है

इसके अतिरिक्त आज का युग ज्ञान-विज्ञान का युग है। सुखी जीवन के लिए ज्ञान जरूरी होता जा रहा है और फिर ये तो आपके शरीर से सम्बन्ध रखनेवाली बातें हैं। इस पुस्तक का एक विशेष उद्देश्य यह भी है कि आपके शरीर में होनेवाले रोगों का एक आभास या उनकी रूपरेखा आपको समझाई जा सके, ताकि आप रोग की गंभीरता या उसके हलकेपन का अन्दाज़ लगा सकें। बहुत बार ऐसा होता है कि किसी रोग के लक्षण को हम मामूली-सी शिकायत समझकर उसकी उपेक्षा कर जाते हैं और कुछ ही घण्टों में वह रोग बढ़कर काबू के बाहर हो जाता है। दूसरी तरफ मामूली रोगों से इतने अधीर हो जाते हैं कि अपने होश-हवास ही खो बैठते हैं।

दरअसल बात यह है कि हम गम्भीर लक्षणों से रोग की गम्भीरता का अनुमान लगाते हैं। तेज सिरदर्द, तेज बुलार अथवा बड़ी हुई बेचैनी, परेशानी या बेहोशी को ही गम्भीर लक्षण समझते हैं, जबकि अनेक

बार ये लक्षण घातक नहीं होते। इस कथन से हमारा यह तात्पर्य कदापि नहीं है कि रोगी के इलाज में कोई लापरवाही बरती जाए, अथवा डाक्टरों सहायता की उपेक्षा की जाए, वरन हमारा मतलब यह है कि जनसाधारण को यदि रोगों के सम्बन्ध में सामान्य ज्ञान हो, तो वे और अधिक एहतियात से रोगी का इलाज करा सकते हैं; कई अनावश्यक परेशानियों से भी बच सकते हैं और टाक्टर के सामने एक अच्छे मरीज साबित हो सकते हैं। उदाहरणार्थ, मलेरिया बुखार हमारे देश में आम तौर पर होनेवाला रोग है। भारत में तो शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति हो जिसे मलेरिया ज्वर ने न सताया हो। लेकिन यह घातक नहीं होता।^१ अलबत्ता इसमें रोगी को बेचैनी, परेशानी, तेज बुखार हो जाने पर बेहोशी, बकवास आदि सभी कुछ होता है। बहुत-से नाजुक मिजाज के लोग तो १०१° बुखार होने पर ही बड़ी हायतोबा मचा देते हैं। लेकिन अगर आप यह जानते हैं कि यह मलेरिया बुखार है और एक-दो दिन में ही ठीक हो जाएगा, तो फिर आप चाहे स्वयं इसके शिकार हुए हों या आपके घर में और कोई मलेरिया का रोगी हो, आप होश-हवास नहीं खोएंगे, तसल्ली और शान्ति से रोगी का उपचार कराके उसे ठीक कर लेंगे।

आप गम्भीर रोगों की उपेक्षा न करें, हिस्टीरिया और मलेरिया जैसे रोगों में घबराएं नहीं और घर में कोई आकस्मिक घटना, जैसे आग से जल जाना, छत से गिर पड़ना और बिच्छू का डंक मार देना इत्यादि अवसरों पर डाक्टरों सहायता मिलने के पूर्व उचित एहतियात कर सकें, यही इस पुस्तक का उद्देश्य है।

स्वास्थ्य-विहार

पो०—निवाड़ी

जिला मेरठ

—डा० लक्ष्मीनारायण शर्मा

१. कुछ विरोध परिस्थितियों में काफी पुराना पड़ जाने पर जब जिगर और तिल्ली बहुत बढ़ जाते हैं और रोगी के इलाज की उचित व्यवस्था नहीं होती, तभी रोगी मरता है। मलेरिया रिपोर्ट के अनुसार गांव के गरीब देहाती ही थनाभाव के कारण इलाज के अभाव में मरते हैं।

कुछ प्रारम्भिक बातें

इलाज या आकस्मिक घटनाओं के सिलसिले में कुछ आम बातें ऐसी होती हैं कि जिन्हें जानते हुए भी लोग उनकी उपेक्षा कर जाते हैं और इस उपेक्षा का नतीजा अच्छा नहीं निकलता। हम अपने अनुभव की कुछ बातें लिखकर पाठकों को उन बातों के प्रति जागरूक करने की सलाह देंगे।

(१) घवराइए मत—कोई भी आकस्मिक घटना हो जाने पर—जैसे कोई बच्चा छत से नीचे गिर पड़ा है अथवा कोई आग से जल गया है—घबराना नहीं चाहिए। क्योंकि घवराहट की दशा में हमारी बुद्धि सोचने-विचारने का काम नहीं करती और अधिकांश रूप में या तो हम किर्कतव्यविमूढ़ हो जाते हैं अथवा कोई गलत कदम उठा बैठते हैं। और अपनी इस गलती पर बाद में अफसोस करना और पछताना पड़ता है। ऐसे मौकों पर भाग्यवादी बन जाना चाहिए। भाग्य पर विश्वास कर बैठना जीवन में दूसरे मौकों पर चाहे उपयुक्त न हो, पर ऐसे अवसरों पर अच्छा रहता है। 'अब होगा तो वही जो भाग्य में लिखा है' ऐसा समझ लेने पर एक निश्चिन्तता आपके मन में जरूर आ जाएगी और आप घवराहट के चंगुल से बच जाएंगे। फिर इस बात की संभावना नहीं रहती कि आप कोई गलत काम कर गुजरेंगे।

ऐसी घटनाएं हो चुकी हैं कि घवराहट में लोगों ने अपने मरीज को दवा की जगह मालिश का तेल पिला दिया और उस जहरीले तेल से रोगी मर गया।

(२) दूसरों की सलाह—कहा नहीं जा सकता कि दूसरे देशों के लोगों में भी यह प्रवृत्ति है या नहीं; लेकिन हमारे देश में तो यह आदत प्रायः सौ फीसदी लोगों में पाई जाती है कि यदि आप किसी

भी रोग से पीड़ित हैं तो आपका हर मिलनेवाला, दोस्त, पड़ोसी आपको उस मर्ज का एक न एक नुस्खा बता देगा और साथ ही वह दावा करेगा कि यह नुस्खा उसका आजगूदा है, किसी बड़े डाक्टर ने उसे बताया है। कोई अपने नुस्खे को किसी पुराने वैद्य का योग बताएगा और कोई फकीरी चुटकुला कहेगा। कहना न होगा कि यह सब इन लोगों की अनधिकार चेष्टा होती है। मर्ज और दवा की वारीकियों के बारे में ऐसे लोग कुछ नहीं जानते। अच्छे पढ़े-लिखे लोगों में इन बातों को मानने और मनवाने की प्रवृत्ति भले ही कुछ कम हो, लेकिन अधशिक्षित और बेपढ़े लोग इन बातों को तरजीह देते हैं। वे ऐसे चुटकुलों को धन्वन्तरि का योग मानकर उससे चमत्कार की आशा रखते हैं। लेकिन इस प्रवृत्ति से नब्बे फीसदी लोग नुकसान उठाते पाए जाते हैं।

एक बार मैं एक ऐसे रोगी को देखने गया जिसके जंघासों में धाम के बराबर बड़े-बड़े फफोले पड़े हुए थे और रोगी पीड़ा से छटपटा रहा था। पूछताछ करने पर मालूम हुआ कि उसे कई वर्ष से दाद तंग कर रहे थे; किसी दवा से कोई लाभ न हुआ था। किसी मित्र के सुझाव पर दादों पर उसने तेजाब लगा लिया था। नतीजा यह हुआ कि बेचारा एक मास तक चारपाई पर पड़ा रहा।

दूसरे एक व्यक्ति ने किसी ऐसे ही धन्वन्तरि की सलाह से अपनी दुखती हुई दाढ़ में आक (मदार) का दूध भर लिया—आक का दूध कितना दाहक होता है इसका शायद दोनों में से किसीको पता न था—फलतः बारह घण्टे के अन्दर उसका चेहरा सूजकर तोंमड़ा हो गया और वह असह्य पीड़ा से सिर को पटकने लगा। उसी समय उसे अस्पताल भेजा गया जहाँ पर वह दो महीने में ठीक हुआ; कान में मवाद पड़ गया, आँधे चेहरे की खाल उपड़ गई और आँख फूटते-फूटते बची।

घबराहट और नुस्खेबाजी की एक और घटना का उल्लेख करना मैं यहाँ उपयुक्त समझूँगा। मेरे दवाखाने से लगभग तीन मील दूर एक गाँव में एक बच्चा छत से गिर गया था। मैं घटना के लगभग दो घण्टे बाद वहाँ पहुँच सका। बच्चे की अवस्था आठ-दस वर्ष की

घी और उनका गिर पड़ गया था। मेरे पहुँचने के पूर्व उसके न मानूम किनने इलाज किए जा चुके थे लेकिन घाव से सून उग नमय भी निकल रहा था। पहले उसके रोगम जमाकर भरा गया, फिर किसीने कहा कि नहीं, स्प्रिट लगाओ, तो घाव पर स्प्रिट डबेल दी गई; उसके बाद किसी साहस्य का सुझाव आया कि मुल्तानी मिट्टी पानी में घोलकर लेप करो—उनकी आज्ञा का भी पालन किया गया और मुल्तानी मिट्टी लगा दी गई। और उन इलाजों का नतीजा यह निकला कि जर्म को नाफ करने में ही एक घण्टा लग गया और उस बेचारे बच्चे को जो तकलीफ हुई होगी उनका अंदाज नहीं लगाया जा सकता। उन इलाजों से जर्म उन ज्ञानन में नहीं रहा कि उसमें टाँके भरे जा सकें। फलतः उस बच्चे की गोपदी पर जर्म भरने पर भी एक बेहूदा निशान रह गया।

आम में जलने की तो आग्नर ऐसी पटनाएँ होती हैं जिसमें लौंग टाकटरी इलाज ही कराना पसन्द नहीं करते; मोर का पंग बांध देना, कौड़ी फूंककर भरवा देना अथवा नीम और पीपल की छान मूड़कर लगाना तथा अन्य ऐसे ही टोटकों में जले हुए रोगी को अच्छा करना चाहते हैं। लेकिन जब इन टोटकों से कोई लाभ नहीं होना तो लोग चड़े-गले जर्म लेकर अस्पताल की ओर होते हैं या फिर डाक्टर का दर-वाजा खटखटाते हैं।

अतः इन नुस्खा बताने की प्रवृत्ति को कभी बढ़ाया नहीं देना चाहिए। मगर तो यह है कि आपको इन बात का अहद कर लेना चाहिए कि ऐसे नुस्खों और टोटकों पर कभी अमन नहीं करेंगे और साथ ही यह भी, कि आप स्वयं भी किसीको कोई नुस्खा बताने की गणती नहीं करेंगे। वरन्तुतः इलाज का काम मर्ज और दवा की दारी-कियों को समझनेवाले सुशिक्षित चिकित्सक का ही होना है।

एक मिलसिले में हमें एक महन्द्पूर्ण बान और कहती है कि जब कहीं कोई आकस्मिक घटना हो जाती है तो गली-मुहल्ले के सँकटों स्त्री-पुरुष उधर दौड़ पड़ते हैं। उनमें महानुभूतिवश जानेवालों की संख्या तो बहुत कम होती है; ज्यादातर लोग तमाशा देखने के ल्याग से पहुँच जाते हैं। जिस बेचारे के परिवार में दुर्घटना हो गई है उसके

लिए यह अनावश्यक भीड़ एक समस्या बन जाती है। इससे रोगी को देखभाल और सेवा-सुश्रूषा में भी बाधा पड़ती है। लेकिन इस कथन से हमारा यह मतलब नहीं है कि आप पीड़ित परिवार की मदद के लिए भी न जाएं; जाना जरूर चाहिए। वहां जाकर आप यह देखिए कि आप उसकी क्या मदद कर सकते हैं। यथासम्भव उसकी सहायता कीजिए। लेकिन यदि वहां आपकी सहायता की कोई आवश्यकता नहीं है तो फिर आपका वहां से वापस चले आना ही रोगी और उसके परिवारवालों के लिए ज्यादा हितकर रहेगा।

(३) रोगी को आश्चस्त करें—परिवार में कोई दुर्घटना हो जाने पर अथवा रोगी की हालत अचानक खराब हो जाने की दशा में आपका यह पहला कर्तव्य है कि रोगी को धीरज बंधाएं, दिलासा दें, उसका साहस बढ़ाएं और उसे घबराने न दें। बहुत बार लोग ऐसे मौकों पर भावुकता में आकर रोगी के सामने ही रोने लगते हैं अथवा किसी दूसरे तरीके से अपनी कमजोरी जाहिर करने लगते हैं। वस्तुतः ऐसे प्रदर्शन रोगी के मन पर बुरा असर डालते हैं। महिलाओं में खास तौर पर यह प्रवृत्ति पाई जाती है कि वे अदबदाकर रोगी के सामने रोने लगती हैं। उससे कहती हैं—“तू तो बड़ा दुबला हो गया है!”—“तेरे दारीर पर तो मास ही नहीं रहा; हड्डियां निकल आई हैं!”—“भैंस्या, तेरी जिंदगी का तो भगवान ही मालिक है!” कहना न होगा कि ये बातें रोगी के दिल को छोटा कर देती हैं और उसमें एक मानसिक कमजोरी पैदा कर देती है। वह अपने जीवन के प्रति निराश होने लगता है; जबकि ऐसी हालत में भारी आशावाद, साहस, आत्मविश्वास और धैर्य की जरूरत होती है।

यहां हम इच्छाशक्ति के बल के विषय में ज्यादा लिखने की जरूरत नहीं समझते। रोगी की दशा सुधारने में इच्छाशक्ति ओषधियों से कहीं ज्यादा काम करती है। श्री अखबारों में एक समाचार छपा था कि इटली में कई वर्ष का गठिया का एक पुराना रोगी अपनी प्रबल इच्छाशक्ति से एकदम उठकर सीधा खड़ा होकर चलने लगा और उसी क्षण वर्षों पुरानी बीमारी न जाने कहां गायब हो गई। समझदार डाक्टर भी हमेशा रोगी की इच्छाशक्ति को बलवती बनाने का प्रयत्न करते

हैं। रोगी को कभी निराश मत होने दीजिए। उसकी हिम्मत-अफ-जाई करके उसमें आशा और आत्मविश्वास का संचार करना चाहिए।

(४) परिचर्या—रोगी की सेवा-सुश्रूपा में तत्परता का खास महत्त्व है। हमारे भारतीय घरों में रोगी की परिचर्या का भार किसी एक व्यक्ति पर तो रहता नहीं; जब-तब परिवार का कोई भी सदस्य परिचर्या में हाथ बंटाता रहता है। लेकिन अच्छा यही होता है कि परिचर्या का कार्य एक ही व्यक्ति के सुपुर्द किया जाए ताकि वह एकचित्त होकर अपना दायित्व निभा सके। परिचारक को निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :

● डाक्टर की हिदायत के मुताबिक रोगी को समय पर दवा देनी चाहिए।

● डाक्टर की हिदायत के मुताबिक रोगी का पथ्य अपने सामने तैयार कराके खिलाना चाहिए।

● रोगी को पेशाब, पाखाना कराने तथा ऐसी ही दूसरी जरूरतों को पूरा करने में मुस्तैद रहना चाहिए।

● रोगी के आराम का पूरा ध्यान रखना चाहिए। रोगी के पास ज्यादा मिलने-जुलनेवालों की भीड़ नहीं होने देनी चाहिए।

● जहां तक हो सके रोगी को प्रसन्न रखने की कोशिश करनी चाहिए और उससे अत्यन्त सहानुभूतिपूर्ण व्यवहार करना चाहिए।

(५) निरीक्षण—परिचारक को सूक्ष्म निरीक्षक भी होना चाहिए ताकि वह इलाज में डाक्टर की मदद कर सके। इसके लिए उसे निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए :

● थर्मामीटर से रोगी का ज्वर समय-समय पर नापकर नोट कर लेना चाहिए और वह डाक्टर को दिखाना चाहिए।

● पेशाब, पाखाना कितनी बार हुआ और कैसा हुआ यह भी नोट करके डाक्टर को बताना चाहिए। यदि डाक्टर रोगी का पाखाना देखना चाहता है तो उसे सुरक्षित रख देना चाहिए।

● रोगी को नींद कैसी आती है ?

● किस करवट और किस हालत में रोगी आराम पाता है ?

● यदि कहीं दर्द है तो पहले की अपेक्षा दर्द बढ़ा या घटा ?

● रोगी की सामान्य दशा कैसी रही ?

● यदि भ्रूचानक रोगी की कोई तकलीफ बढ़ती है अथवा कोई खतरनाक लक्षण पैदा होता है तो तुरन्त डाक्टर को खबर देने की व्यवस्था करनी चाहिए।

● रोगी किस रोग से पीड़ित है और उसमें क्या-क्या सावधानियाँ अपेक्षित हैं ; इसका भी सामान्य ज्ञान परिचारक को होना चाहिए।

(६) सफाई—सफाई रखना रोगी की परिचर्या का एक महत्त्वपूर्ण अंग है। सफाई की उपेक्षा रोगी के लिए घातक सिद्ध हो सकती है। क्योंकि गन्दगी में हजारों तरह के रोग-कीटाणु हो सकते हैं। उधर रोग भोगने के कारण बीमार की ताकत और रोग प्रति-रोधक-शक्ति बहुत कम हो जाती है। अतः गन्दगी के वातावरण में जल्दी ही कीटाणु रोगी के शरीर पर आक्रमण करने में कामयाब हो जाते हैं। ऐसी हालत में रोगी दूसरे नये रोगों का भी शिकार हो सकता है तथा उसकी मौजूदा बीमारी भी उग्र रूप धारण कर सकती है। सफाई के सिलसिले में निम्नलिखित बातें ध्यान में रखने योग्य हैं :

● रोगी के रहने का कमरा काफी हवादार हो। लेकिन रोगी की चारपाई इस तरह रखनी चाहिए कि उसे हवा के झोंके न लगें।

● रोगी के कमरे की सफाई प्रतिदिन करनी चाहिए। फर्श को गीले कपड़े से साफ करना चाहिए ताकि धूल न उड़े। जिस पानी में कपड़ा भिगोया जाए उसमें थोड़ा फिनाइल डाल देना चाहिए।

● रोगी के खाने-पीने के बर्तन साफ रखने के साथ-साथ घर के दूसरे बर्तनों से अलग रखने चाहिए।

● डाक्टर की हिदायत के मुताबिक रोगी को स्नान कराने या गीले तौलिये से उसका बदन पोंछने का काम तत्परता से करना चाहिए।

● रोगी के बिस्तर की चादर, तकिये के गिलाफ, तौलिया आदि रोजाना बदलने चाहिए।

● रोगी के पेशाब-पाखाने के बर्तन इस्तेमाल के बाद कमरे से बाहर रखने चाहिए और उनमें फिनाइल मिला पानी डाल देना चाहिए। थूकने के बर्तन में भी फिनाइल का पानी डालकर रखना चाहिए।

● हैजा, चेचक, बुखार जैसे संक्रामक रोगों के रोगी के कपड़े

रोगी के मरने या रोगमुक्त होने के बाद जला देने चाहिए । दूसरी वस्तुओं को पानी में उवालकर या डैंटोल, पोटाशियम परमैंगनेट जैसी कीटाणु-नाशक औषधियों के घोल में साफ करके और धूप में सुखाकर काम में लेना चाहिए ।

● परिचारक को स्वयं भोजन करने से पहले अपने हाथ साबुन से अच्छी तरह से साफ करके फिर लायसोल या डैंटोल के घोल में डुबोकर साफ कर लेने चाहिए ।

● वायु-शुद्धि की दृष्टि से रोगी के कमरे में धूप या लोबान जलाना चाहिए ।

आकस्मिक घटनाएं और उनकी तात्कालिक चिकित्सा

कोई भी आकस्मिक घटना हो जाने पर यदि किसी व्यक्ति को क्यादा चोट आ जाए, तो उसे तुरन्त ही अस्पताल पहुंचाने अथवा नजदीक के किसी डाक्टर के पास ले जाने की व्यवस्था करनी चाहिए । लेकिन यदि अस्पताल दूर हो और परिस्थितिवश रोगी जल्दी ही वहां न पहुंचाया जा सके, तथा नजदीक और किसी डाक्टर के मिलने की भी व्यवस्था न हो तो रोगी की गम्भीर हालत पर फौरन ध्यान देकर उसकी कुछ न कुछ तात्कालिक चिकित्सा करनी ही चाहिए । डाक्टर के आने से पहले रोगी की किन अवस्थाओं में क्या चिकित्सा करनी चाहिए इस अध्याय में हम उसका वर्गीकरण दे रहे हैं ।

रक्तस्राव (खून निकलना)

किसी भी प्रकार की आकस्मिक घटना होने पर खून निकल सकता है । यह रक्तस्राव तीन तरह का होता है—(१) घमनी कट जाने पर, (२) शिरा कट जाने पर, (३) छोटी-छोटी केशिकाएं कट जाने पर ।

१. घमनियां शरीर में गहराई पर होती हैं। घाव गहरा होने पर जब कोई घमनी कट जाती है तो खून झटके के साथ उबल-उबलकर निकलता मालूम होता है । और चूंकि घमनियों में शुद्ध खून रहता है

अतः इसका रंग चमकीला लाल होता है ।

२. शिराएं अशुद्ध खून ले जानेवाली नलिकाएं होती हैं और घमनियों की अपेक्षा शरीर के ऊपरी हिस्से में रहती हैं । जब कोई शिरा कट जाती है तो खून भटके के साथ न निकलकर लगातार एक ही स्थान से बहता है और उसका रंग उतना चमकीला नहीं होता ।

३. केशिकाएं खून की बहुत बारीक नलिकाएं होती हैं और इनके कटने पर खून पूरी सतह पर से रिसता हुआ मालूम देता है । मामूली रगड़ या ऊपरी चोटों में प्रायः केशिकाएं ही कटती हैं ।

सावधानी—खून बहना देखकर आम तौर पर हम लोग घबरा जाते हैं और तुरन्त उसे बन्द कर देना चाहते हैं । इस घबराहट और जल्दबाजी में बहुत मतंवा गलत काम कर बैठते हैं । गांवों में तो ऐसा देखा जाता है कि लोग धूल, मिट्टी तक भरकर घाव को बन्द करते हैं ताकि खून रुक जाए । दूसरे स्थानों पर कहीं रेशम या कम्बल जलाकर भर देते हैं । कहीं बूरा या चीनी भर दिया जाता है । इसी तरह और भी बहुत-सी अच्छी-बुरी चीजें इस्तेमाल की जाती हैं ।

कहना न होगा कि ये सब उपाय कोई वैज्ञानिक उपाय नहीं हैं । यहां हम इस बात की चेतावनी दे देना जरूरी समझते हैं कि इस तरह के अवैज्ञानिक उपचार बहुत बुरा खतरनाक साबित होते हैं । घाव पर कोई भी चीज लगाने या भर देने पर बहुत अंशों में वह खून के साथ मिलकर सारे शरीर में प्रवेश कर जाती है । इन्जेक्शन द्वारा भी दवा इसी तरह शरीर में पहुंचाई जाती है । ऐसी सूरत में धूल, मिट्टी या दूसरी इसी तरह की चीजों द्वारा अनेक रोगों के कीटाणु अनायास ही सीधे शरीर में पहुंच जाते हैं । कई बार ऐसे उपचारों के फलस्वरूप, टिटेनस और जहरवाद जैसे भयानक रोग हो जाते हैं और रोगी की जान पर आ बनती है ।

दरअसल ऐसी हालत में घबराना नहीं चाहिए; खून निकल जाना शरीर के लिए घातक जरूर हो सकता है, लेकिन एक पिण्ड (लगभग १० छटांक) तक खून अगर शरीर से निकल भी जाए तो कोई खास नुकसान नहीं होता । हां, इससे ज्यादा खून निकल जाने पर स्वस्थ ही रोगी निढाल हो सकता है, उसे ठण्डे पसीने भी आ सकते हैं;

नब्ज और दिल की हरकत बढ़ सकती है, खून का दबाव घट सकता है; उसे सांस लेने में कष्ट भी हो सकता है।

सही उपचार—ऐसी हालत में सबसे उत्तम और वैज्ञानिक उपचार पानी से होता है। पानी ऐसा चीज है जो सब जगह और सब समय मिल सकती है। फौरन घाव को पानी से धोकर घाव के मुताबिक छोटी या मोटी कपड़े की गद्दी ठण्डे पानी में भिगोकर घाव पर रखनी चाहिए और ऊपर से पट्टी बांध देनी चाहिए। घाववाले हिस्से को बराबर पानी से तर रखना चाहिए। यदि गर्मी के दिन हों और बर्फ नजदीक ही आसानी से मिल सके तो यह सारी क्रिया बर्फ के पानी से करनी चाहिए और यदि सम्भव हो सके तो पट्टी के ऊपर भी बर्फ की डली रख देनी चाहिए। शिरा या घमनी के कटने पर जल्दी ही खून का रुक जाना मुश्किल बात होती है। ऐसी दशा में यदि चोट हाथ या पैर में हो तो उस भाग को शरीर से ऊपर उठा देना चाहिए। यदि सिर या चेहरे पर चोट हो तो रोगी को खाट पर बिठाकर उसके पीछे सहारे के लिए तकिया लगा देना मुनासिब होता है। करवटों में घाव होने पर रोगी को एक करवट से लिटाएं और चोटवाली करवट ऊपर रखें। पेट पर घाव होने पर रोगी को आराम से सीधा लिटाना चाहिए।

भारी रक्तस्राव होने की हालत में उस अंग से सम्बन्धित घमनी पर दबाव डालकर भी खून के बहाव को रोका जा सकता है।

● गर्दन और उससे ऊपर के भाग के घावों का रक्त बन्द करने के लिए गर्दन से गुजरने-वाली घमनी



चित्र १

पर दबाव डालना चाहिए (देखिए चित्र १)।



चित्र २

● छाती की चोट का खून बन्द करने के लिए चित्र में दिखाए अनुसार कालर की हड्डी के नीचे दबाव डालना चाहिए (देखिए चित्र २)। यहां हलका-सा एक गढ़ा पड़ता है, उसीके नीचे से घमनी गुजरती है। इस स्थान पर दबाव डालने से घमनी अंगूठे और पहली पसली के बीच आकर दबेगी।

● कोहनी से नीचे की चोटों के लिए भुजा के बगल से गुजरने-वाली घमनी दबाई जाती है (देखिए चित्र ३)।



चित्र ३

● जांघ के घाव का खून बन्द करने के लिए रोगी को बिठाना चाहिए और चित्र में दिखाए अनुसार जांघ की जड़ में ऊपर की तरफ अंगूठों से घमनी को दबाना चाहिए, (देखिए चित्र ४)। इसपर



चित्र ४

पूरा दबाव पड़ने से पूरी टांग में किसी भी स्थान का खून बन्द किया जा सकता है ।

एक और सावधानी—जब किसी व्यक्ति को गहरी चोट पहुंचती है तो उसे एक आघात या सदमा पहुंचता है । ऐसी हालत में खून बन्द करने के प्रयत्न के साथ ही साथ हमें इस सदमे की ओर भी ध्यान देना चाहिए । हालांकि इस सदमे का असर ज्यादातर मन पर ही होता है लेकिन शरीर पर भी इसका भारी प्रभाव पड़ता है । अतः रोगी को फौरन पानी, दूध या चाय पिला देनी चाहिए । इससे रोगी फौरन ही एक ताजगी और ताकत का अनुभव करता है और शरीर पर से सदमे का असर हट जाता है । अधिक खून निकलने की दशा में यूं भी तरल पेय, पानी, दूध, फलों का रस इत्यादि खूब पिलाना चाहिए ताकि शरीर से निकलनेवाले तरल की पूर्ति होती रहे ।

जहां रक्तस्राव ज्यादा हो रहा हो वहां उपर्युक्त उपायों का अवलम्बन करने के साथ ही फौरन या तो डॉक्टर को बुलाना चाहिए, अथवा रोगी को अस्पताल भेजने का इंतजाम करना चाहिए ।

शरीर के भीतरी अंगों से रक्तस्राव

जिस तरह कोई भी आकस्मिक घटना होने पर शरीर के किसी

भी बाहरी अंग या हिस्से से खून वह सकता है, इसी प्रकार शरीर के भीतरी अवयवों पर चोट पहुंचने से उनसे भी बहुत खून निकल सकता है। यह बात कई प्रकार की दुर्घटनाओं के फलस्वरूप हो सकती है, जैसे कुचला जाना, धक्का लगना, हड्डी टूटना, छुरा या गोली लगना। इसके अतिरिक्त कई पुरानी और गम्भीर बीमारियों में भी भीतरी रक्तस्राव हो जाता है। बाहरी हिस्सों की वनिस्वत भीतरी अवयवों का रक्तस्राव खतरनाक होता है। लक्षणों की दृष्टि से यह भीतरी रक्तस्राव दो हिस्सों में बांटा जा सकता है—(१) दिखाई देनेवाला रक्तस्राव, (२) अदृश्य रक्तस्राव।

दिखाई देनेवाला रक्तस्राव

निम्नलिखित अवयवों का रक्तस्राव जाहिर हो जाता है :

○ फेफड़ों से रक्तस्राव होने पर खांसी उठकर खून आता है जो भागदार होता है और उसका रंग चमकीला लाल होता है।

○ पेट में रक्तस्राव होने पर कं (वमन) के साथ खून आता है और अक्सर उसका रंग गहरा लाल या कुछ कालापन लिए हुए लाल होता है।

○ ऊपर की (छोटी) आंतों से रक्तस्राव होने पर खून पाखाने के साथ मिलकर आता है और उसका रंग तारकोल की तरह काला होता है। पानी डालने पर कालापन घुलकर लाल हो जाता है।

○ नीचे की (बड़ी) आंतों से रक्तस्राव होने पर रक्त अपने असली लाल रंग में पाखाने के साथ मिला हुआ दिखाई देता है।

○ गुर्दों से रक्तस्राव होने पर खून पेशाब के साथ मिलकर आता है और पेशाब का रंग काले घुएँ जैसा अथवा लाल होता है। इस हालत में कमर के नीचे के हिस्से में दोनों तरफ जहां गुर्दे होते हैं वहां दर्द भी महसूस हो सकता है।

○ मसाने से रक्तस्राव होने पर भी खून पेशाब के साथ ही आता है। इस हालत में पेशाब करने में रोगी को काफी दर्द भी महसूस होता है।

अदृश्य रक्तस्राव

हड्डी टूटकर जब भीतर ही भीतर मांस में घुस जाती है तो उस स्थान

पर काफी रक्तस्राव हो सकता है जो दिखाई नहीं पड़ेगा । इसके अतिरिक्त दूसरे भीतरी अवयव जैसे जिगर, तिल्ली या पैंक्रियाज से खून निकलने पर वह उदर में ही जमा होता है, बाहर जाहिर नहीं होता । निश्चय ही इस तरह का रक्तस्राव काफी खतरनाक होता है । जबकि रक्तस्राव के लक्षण भीजूद हों तो इस बात की खोज करनी चाहिए कि रोगी का उदर कहीं पिचा तो नहीं है अथवा उदर में कोई आघात पहुंचा है या नहीं ।

अदृश्य रक्तस्राव के लक्षण

- वंठने पर सर चकराना और मूच्छा आ जाना ।
- चेहरे और होंठों का सफेद पड़ जाना ।
- चमड़ी ठण्डी पड़ना ।
- बहुत तेज प्यास लगना ।
- बेचैनी, उत्तेजना और ज्यादा बोलना ।
- नब्ज पतली और तेज चलने लगती है ; और प्रायः कलाई पर अनुभव नहीं होती ।
- सांस लेने में रोगी को कष्ट होता है और बहुत मेहनत पड़ती है । वह कराहता है और जम्हाइयां लेता है ।
- रोगी हवा की कमी महसूस करता है और ज्यादा से ज्यादा हवा पाने के लिए छटपटाता है ।
- बहुत बार रोगी बेहोश भी हो जाता है ।

ऊपर लिखे सभी लक्षण रोगी को गहरा सदमा पहुंचने की वजह से भी हो सकते हैं । लेकिन तेज प्यास और हवा के लिए छटपटाना तथा बेचैनी भीतरी रक्तस्राव होने के पक्के चिह्न हैं । ऐसी अवस्था रोगी के लिए खतरनाक होती है ।

चिकित्सा—जितनी जल्दी से जल्दी हो सके रोगी को फौरन अस्पताल भेज देना चाहिए । 'भीतरी रक्तस्राव का सन्देह है' ऐसा एक नोट लिखकर भी रोगी के साथ भेजना अच्छा रहता है ताकि अस्पताल का डाक्टर अविलम्ब उसके उपचार में लग जाए । ऐसी दशा में रोगी को कोई भी दवा अथवा खाने-पीने की चीज नहीं देनी चाहिए ।

त्वचा (जिल्द) पर लगनेवाली चोटें

नील या गूमड़ा—किसी भी प्रकार की चोट लगने पर जब त्वचा न फटे और छोटी केशिकाओं के फटने के फलस्वरूप हुआ रक्तस्राव जिल्द के नीचे ही जमा हो जाए तो उसे नील पड़ जाना या गूमड़ा उठ आना कहते हैं। नील और गूमड़े में इतना ही फर्क होता कि कम रक्तस्राव होने पर छुटीला स्थान जब थोड़ा सूजता है तो उसे नील कहते हैं और अधिक रक्तस्राव के कारण जब ज्यादा उठाव आ जाता है तो उसे ही गूमड़े का नाम दे दिया जाता है। बहरहाल, दोनों हालतों में उस हिस्से का रंग बदलकर नीलापन लिए हुए कुछ लाल-सा हो जाता है। लाठी की चोट से, ऊंचे स्थान से गिरने पर, ठोकर लगने पर तथा और भी इसी तरह की किसी भी आकस्मिक चोट से नील या गूमड़ा पड़ सकता है।

यूं तो ये साधारण चोटों की श्रेणी में आते हैं और इनके किसी खास इलाज की जरूरत नहीं होती। कुछ समय बाद ये खुद ही ठीक हो जाते हैं। लेकिन यदि किसी स्थान का गूमड़ा काफी बड़ा हो तो उसपर ठण्डे पानी का कपड़ा या वर्फ की थैली रखनी चाहिए। यदा-कदा इस गूमड़े में जहरीला मादा भी पैदा हो जाता है; और गूमड़ा पकने लगता है; तब फिर इसका इलाज फोड़े की तरह करना होता है। पकना शुरू होने पर वहां सुर्खी पैदा हो जाती है और सूजन तथा दर्द बढ़ जाता है। इस दशा में गर्म पानी का सेंक फायदा पहुंचाता है।

छाले—हमारे शरीर की त्वचा की दो परतें होती हैं—बाहरी और भीतरी। बाहरी परत पर अक्सर चोटें लगती रहती हैं। कोई भी छोटी-मोटी खरोंच या चोट इस बाहरी परत पर ही लगती है। इस सिल-सिले में छाले पड़ जाना एक मामूली-सी बात है। बहुत बार नया जूता पहनने पर छाले पड़ जाते हैं अथवा जूता पहनकर पैदल लम्बी यात्रा करने से भी छाले पड़ जाते हैं। अनम्यस्त व्यक्ति यदि नंगे पैर चलते हैं तो उनके पैरों में भी छाले पड़ जाते हैं। छाले और भी छोटे-मोटे अनेक कारणों से पड़ सकते हैं। लेकिन छाला पड़ने में प्रक्रिया क्या होती है यह समझना चाहिए। छाला पड़ने की प्रक्रिया और कुछ नहीं

इसमें केवल त्वचा की दोनों परतें अलग हो जाती हैं और इन दोनों के बीच पीला-सा पानी भर जाता है। छाले कोई भयानक बीमारी नहीं होते; अलवत्ता इनमें जलन और दर्द काफी होता है।

इनका इलाज बहुत मामूली है, अर्थात् कैंची से छाले की पूरी ऊपर की परत काट देनी चाहिए ताकि पानी निकल जाए; और फिर उसपर घर में इस्तेमाल होनेवाला पाउडर छिड़ककर पट्टी बांध देनी चाहिए। पाउडर के अलावा इसपर वैसलीन भी लगाई जा सकती है। और इन दोनों चीजों के अभाव में पानी की गद्दी भी बहुत बढ़िया रहती है। पानी में वस्तुतः हर प्रकार के जख्मों को भर देने की अद्भुत प्राकृतिक शक्ति होती है। 'छाले को फोड़ना या काटना नहीं चाहिए वरना उसमें जहर फैल जाता है' ऐसी धारणा आम लोगों में प्रचलित है, लेकिन यह धारणा गलत है। छाले को अगर आप नष्ट नहीं करेंगे तो उसके भीतर भरा पानी और ज्यादा बढ़ेगा और छाला फैलकर बढ़ता जाएगा। साथ ही उसमें जहरीला असर पैदा होकर संवाद पड़ जाता है। छाला यदि खुद ही फूट जाए तो भी उसकी ऊपर की खाल की परत काट देनी चाहिए; अन्यथा उसका छेद बन्द होकर उसमें दोबारा पानी भर जाता है। दरअसल जहर फैलने की बात तब पैदा होती है जब छाले को बिना साफ की हुई कैंची या किसी दूसरी चीज से फोड़ा या काटा जाता है। काटने से पहले औजार को या तो गर्म पानी में उबाल लेना चाहिए अथवा उसे स्प्रिट से साफ कर लेना चाहिए।

जख्म

खून बन्द हो जाने के बाद जख्म की समस्या आती है। दरअसल जख्म केलिए किसी तात्कालिक उपचार की जरूरत नहीं होती; क्योंकि जख्म आहिस्ता-आहिस्ता काफी समय बाद भरता है। लेकिन जख्म कैसा बन गया है इस बात पर रोगी का बहुत कुछ हानि-लाभ निर्भर होता है। छुरे का जख्म अथवा और किसी दुर्घटनावश कोई तेज पत्थर या औजार किसी अंग में गहरा बैठ गया हो—अर्थात् किसी भी कारण से बने ऐसे गहरे जख्म रोगी की हालत को गम्भीर बना सकते हैं। इसलिए खून बन्द होने अथवा उसका बहना कम हो जाने पर

तुरन्त ही रोगी को डाक्टर की देख-रेख में दे देना चाहिए । गहराई के अलावा जख्म में जहरवाद फैलने का भी पूरा खतरा रहता है ; और 'टिटेनस' हो जाने का भी बहुत अंदेशा होता है ; क्योंकि मांस में घुसनेवाले औजार में उपर्युक्त दोनों रोगों की पैदा करनेवाले कीटाणु हो सकते हैं। ये दोनों रोग यदि बढ़ जाएं तो रोगी का जीवन ही खतरे में आ सकता है ।

पशुओं के काटे से बने जख्म

इन जख्मों की हालत प्रायः बहुत बुरी हो जाती है । पहली बात तो यह कि इनमें प्रायः शुरू से ही जहरीला मादा पैदा हो जाता है क्योंकि अनेक पशुओं की लार जहरीली होती है । दूसरे उनके जबड़े के बीच आकर गोشت फुचला जाता है । हालांकि इस प्रकार के जख्मों में ज्यादा खून तो नहीं निकलता, किन्तु इनकी मरहम-पट्टी की व्यवस्था डाक्टर ही ज्यादा अच्छी कर सकता है । प्रारम्भिक चिकित्सा के रूप में जख्मों को साफ पानी से धोकर और पानी की गद्दी बांधकर घायल को फौरन ही अस्पताल में या डाक्टर के पास भेज देना चाहिए ।

कीड़ों द्वारा काटे जाना

कीड़ों (बिच्छू, ततैया, मधुमक्खी) के काटने से हालांकि कोई खास जख्म नहीं बनता लेकिन अपने डंक से जो जहर ये शरीर में डाल देते हैं उससे तकलीफ काफी होती है । भिन्न-भिन्न स्थानों पर इनके भिन्न-भिन्न घरेलू इलाज प्रचलित हैं । किन्तु इनका सबसे अच्छा और फौरन आराम देनेवाला इलाज मिट्टी है । साफ पीली मिट्टी गीली करके डंक लगे भाग पर थोप देनी चाहिए । साथ ही एक-दो गिलास ताजा पानी पी डालना चाहिए ताकि खून में जहर का असर हलका हो जाए । इन कीड़ों के काटने से आई सूजन खुद ही ठीक हो जाती है । उसके लिए किसी उपचार की जरूरत नहीं होती ।

सांप द्वारा काटे जाना

सांप अपने ऊपर के दो दांतों द्वारा शरीर में इन्जेक्शन की तरह

विष प्रयोग करा देता है। वस्तुतः साँप की जिंज जीभ से लोग उरते हैं उससे कोई नुकसान नहीं पहुँचता। जहरीले साँप के काटने पर दो-दो इस तरह के निगान होते हैं। यदि निगान दो से ज्यादा हों तो आम तौर पर काटनेवाला साँप जहरीला नहीं होता। अथवा इसका यह अर्थ भी होता है कि साँप ने अपने जहरीले दात नहीं इस्तेमाल किए हैं।

अधिकतर साँप हाथ या पैर की अंगुनियों में, अंगूठों में, टखने पर अथवा हाथ में काटता है। सोया हुआ व्यक्ति काटने पर जाग जाता है। उसे कोई चीज चुभने जैसी पीड़ा होती है लेकिन घुस में दर्द ज्यादा नहीं होता। आगे चलकर पैदा होनेवाले लक्षण साँप की जाति पर निर्भर करते हैं। हमारे देश में पाए जानेवाले साँपों की दो ही जातियाँ जहरीली होती हैं—(१) कोबरा और (२) वाइपर। वाइपर को 'पद्म' भी कहते हैं। कोबरा के काटने का असर रून में तो कम होता है लेकिन इसका जहर स्नायुमण्डल में ज्यादा दौड़ता है जिसका फल होता है फालिज का असर—स्वास-प्रवास केन्द्र पर फालिज का प्रभार होने से व्यक्ति मर जाता है। दूसरी ओर वाइपर के जहर का प्रभाव स्नायुमण्डल पर कम और रून पर ज्यादा होता है। इसके जहर से रून में जमने की शक्ति खत्म हो जाती है जिसे रून का पानी बन जाना कहा जाता है।

साँप के काटने पर लगाए जानेवाले इंजेक्शनों में इन दोनों प्रकार के साँपों के विष को समाप्त कर देने की शक्ति होती है।

कोबरा के काटने पर रोगी को मूच्छा-सी आने लगती है, पैरों में खड़े होने की ताकत नहीं रहती; किसी-किसीको कंभी होने लगती है। इसके बाद उसे स्वास लेने में कष्ट होने लगता है; बोलने या कोई चीज निगलने की ताकत जाती रहती है, जबान बाहर को निकल आती है और मुँह से भाग आने लगता है। सारे शरीर में एक अकड़ाहट और सख्ती-सी आने लगती है। कभी-कभी ठण्डे पसीने भी आते हैं और रोगी बेहोश होकर कुछ घण्टों में मर जाता है। प्रायः ऐसा भी होता है कि रोगी कई दिन तक बचा रहता है। ऐसी हालत में जहर शरीर में फूट पड़ता है। हाथ-पैर सूज जाते हैं; काटने के स्थान पर

छाले पड़ जाते हैं। मसूढ़ों और नाक से खून भी आने लगता है। दरअसल लक्षणों की कमी-बेशी शरीर में पहुंचे हुए विष की मात्रा पर निर्भर करती है।

वाइपर के काटने पर जैसाकि बताया गया है स्नायविक लक्षण कम होते हैं। फिर भी लक्षण विष की मात्रा पर ही निर्भर करते हैं। यदि विष अधिक मात्रा में पहुंचा है तो मृत्यु बहुत जल्दी हो जाती है। और अगर व्यक्ति कुछ समय तक बचा रहता है तो ज़रूम से बराबर खून बहता रहता है। और कुछ समय बाद नाक, आंख, और मुंह से भी खून बहना शुरू हो जाता है। चूंकि खून में जमने की शक्ति खत्म हो जाती है इसलिए उसका रोकना ही असम्भव बन जाता है और अन्त में रोगी मर जाता है।

इलाज के सिलसिले में सबसे पहले यह देखने की कोशिश करनी चाहिए कि कैसे सांप ने काटा है। हो सके तो सांप तलाश करना चाहिए। कई बार ऐसा होता है कि काटनेवाला सांप जहरीला नहीं होता, लेकिन रोगी सिर्फ दहशत से ही मर जाता है।

चिकित्सा—फौरन ही काटे हुए हिस्से से कुछ ऊपर कसकर एक बंध लगा देना चाहिए। यदि सांप ने हाथ या पैर में काटा हो तो बंध कोहनी के नीचे अथवा घुटने के नीचे नहीं बांधना चाहिए, क्योंकि इन दोनों हिस्सों में दो-दो हड्डियां होती हैं और रक्त की नलिकाएं उनके बीच से होकर गुजरती हैं। अतः इन स्थानों पर बंध लगाने से रक्त-प्रवाह नहीं रुकेगा। बन्ध हमेशा घुटने के और कोहनी के ऊपर ही बांधना चाहिए। बंध बांधने के साथ ही डाक्टर को बुलाने के लिए आदमी भेज देना भी जरूरी होता है।

बंध लगा देने के बाद काटे हुए स्थान को चाकू से थोड़ा चीरकर वहां पोटाशियम परमैंगनेट के थोड़े-से दाने भर देने चाहिए। यदि ऐसा करना किसी कारण से सम्भव न हो सके अथवा सांप ने छाती, पेट या गर्दन पर काटा हो जहां बन्ध ही न लगाया जा सके तो फिर ज़रूम को चूस डालना ही सबसे बढ़िया उपाय होता है। लेकिन चूसनेवाले के मुंह में कोई घाव या ज़रूम नहीं होना चाहिए। अथवा एहतियात के लिए उसे अपने मुंह में रुई या कपड़े का टुकड़ा

रख लेना चाहिए ।

जहां डाक्टर की सुविधा न हो वहां फिर जल-चिकित्सा का आश्रय लेना चाहिए । जल-चिकित्सक यह मानते हैं कि सांप का जहर शरीर में इतनी तेज गर्मी पैदा कर देता है कि आदमी गर्मी के कारण ही मर जाता है । कदाचित् इसी सिद्धान्त पर सांप के काटे मुर्दे को जलाया नहीं जाता, पानी में बहा दिया जाता है । और इस तरह की घटनाएं होती हैं कि बहाया हुआ व्यक्ति जी उठता है ।

पानी की ठण्डक से जहर की गर्मी मर जाती है और रोगी बच जाता है । इसलिए यदि रोगी को घुरुसे ही पानी में रखा जाए अथवा उसके सिर पर लगातार पानी डाला जाए तो उसके बचे रहने की कुछ अधिक संभावना रहती है । पानी की यह क्रिया लगातार बारह घण्टे तक जारी रखी जा सकती है ।

यूं सांप के काटे के टोने-टोटके बहुत हैं किन्तु वैज्ञानिक आधार पर वे कहां तक विश्वसनीय हैं, यह कहना कठिन है । हॉ 'एण्टी-वैनम सीरम', जो सांप के काटे की खास दवा है, के इन्जेक्शन यदि समय से लग जाते हैं तो रोगी को बचाया जा सकता है ।

जोड़ों की मोच

मोच का अर्थ है जोड़ का एक खास दिशा में झटके के साथ मुड़ जाना । इस प्रकार मुड़ने से जोड़ की हड्डी को बांधनेवाले बन्धन बुरी तरह खिंचते हैं यहां तक कि भीतर ही भीतर उनका थोड़ा-बहुत हिस्सा फट या चिर जाता है । मोच की हालत में वहां थोड़ा-बहुत खून आकर ज़रूर जमा हो जाता है जैसाकि नील पड़ जाने की दशा में होता है । साथ ही हड्डी को ढकनेवाली झिल्ली से भी थोड़ा-सा चिकना-चिकना पानी निकलकर जमा हो जाता है, फलस्वरूप मोच खाया हुआ स्थान सूज जाता है ।

मोच का इलाज बहुत साधारण है । वह सिर्फ यह कि शरीर के मोच खाए हुए भाग को पूरा आराम दिया जाए । इसके लिए उस स्थान पर रुई रखकर कसकर पट्टी बांध देनी चाहिए ताकि वह हिस्सा हिलाया-जुलाया न जा सके । मोच चाहे जितनी भी सख्त क्यों

न आई हो, पूरा आराम देने से बिल्कुल ठीक हो जाती है। क्योंकि आराम द्वारा फटे हुए बन्धन कुदरती तौर पर पूरी तरह जुड़ जाते हैं। सख्त मोच की हालत में हो सकता है कि रोगी को तीन-चार सप्ताह तक आराम करना पड़े। लेकिन जो लोग आराम नहीं करते हैं उनके जोड़ ढीले पड़ जाते हैं। उनमें बार-बार मोच आ सकती है और सर्दी लगने पर वह जोड़ दर्द कर सकता है। यूँ हमारे यहाँ मोच आने पर मालिश कराने की प्रथा है; लेकिन मालिश आराम की पूर्ति नहीं करती।

आम तौर पर पैर के टखनों के जोड़ मोच खा जाते हैं। मोच तभी आती है जब किसी भी कारण से पैर भटके के साथ भीतर को एक-ब-एक मुड़ जाता है। इस दशा में चलना-फिरना तो क्या रोगी को पैर रखना तक दूभर हो जाता है। रोगी को जोड़ में बहुत दर्द महसूस होता है। इस दर्द को दूर करने के लिए गर्म पानी में नमक डालकर उसकी धार डालनी चाहिए और फिर ऊपर लिखे के अनुसार रई रखकर सख्त पट्टी बांधकर रोगी को पूरे आराम से विस्तर पर लिटा देना चाहिए।

कभी-कभी हाथ की कलाई में भी मोच आ जाती है। इसका इलाज भी ठीक इसी प्रकार करना चाहिए। हाँ, अलवत्ता इसमें मरीज चलने-फिरने से मजबूर नहीं होगा। उसके गले में एक पट्टी लटकाकर कलाई को आराम से उसमें रखे रहना मुनासिब होता है (देखिए 'लटकानेवाली पट्टियाँ', पृष्ठ ५६)।

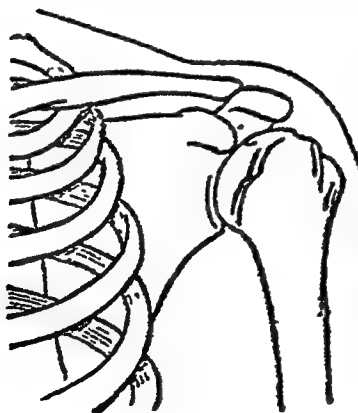
जोड़ उखड़ना

शरीर में जोड़ वहाँ है जहाँ दो या अधिक हड्डियाँ आपस में फिट होती है। शरीर में ये जोड़ तीन तरह के होते हैं—(१) जो हिल-डुल नहीं सकते—जैसे खोपड़ियों की हड्डियों के जोड़, (२) थोड़ी हरकत करनेवाले—जैसे रीढ़ की हड्डियों के जोड़, (३) कुछ दिशाओं में अच्छी तरह घूम जानेवाले—जैसे कन्धे, कोहनी, कलाई, अंगुलियों, कूल्हे, घुटने, टखने और पैर के अंगूठे के जोड़। इस तीसरी किस्म में घुटने, अंगुली और कलाई के जोड़ों की बनावट कूल्हे और कन्धों के जोड़ों

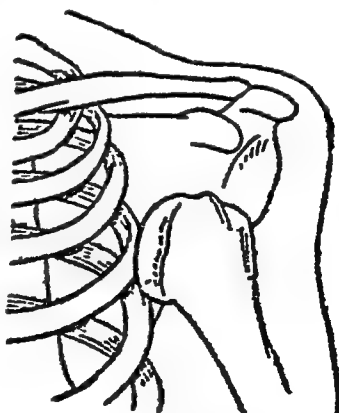
से मिल्न है । वास्तव में कूल्हे और कन्वों के जोड़ों में एक हड्डी का गोल गेंदनुमा सिरा दूसरी हड्डी के गढ़े में फिट होता है । जबड़े का जोड़ भी इसी प्रकार का है ।

जोड़ उखड़ने का अर्थ है हड्डी के एक सिरे का अपने स्वाभाविक स्थान से हट जाना । किसी भी दुर्घटना में जब किसी जोड़ पर आघात पहुँचता है अथवा कन्वा, कोहनी, कलाई आदि भटके के साथ ज़रूरत से ज्यादा मोड़ खा जाते हैं तो जोड़ उखड़ने की स्थिति पैदा हो जाती है । मोच आने, जोड़ उखड़ने और हड्डी टूट जाने के कारण प्रायः एक-से ही होते हैं । दुर्घटनाओं के अलावा बहुत बार अखाड़े में कुश्ती लड़ते हुए अथवा कोई जोरदार कसरत करते हुए भी जोड़ उखड़ जाते हैं । यूँ तो कोई भी जोड़ परिस्थितिवश उखड़ सकता है, लेकिन कन्धे का जोड़ और जबड़े का जोड़ ही सामान्यतया उखड़ता है । कन्धे या दूसरे किसी स्थान का जोड़ उखड़ जाने की हालत में हालांकि मोच की अपेक्षा दर्द कम होता है, लेकिन रोगी उस अंग को हिला-डुला नहीं सकता । दूसरी ओर के जोड़ की अपेक्षा उखड़े हुए जोड़ की मूरत बदली हुई दिखाई देती है । उखड़े हुए हिस्से पर मूजन भी आ सकती है ।

जोड़ को अपने स्थान पर बिठाने का काम दरअसल हर एक व्यक्ति



चित्र ५ क. कन्धे का जोड़ (प्राकृतिक स्थिति)



चित्र ५ ख. उखड़ा हुआ जोड़

को नहीं करना चाहिए ; यह काम वास्तव में विशेषज्ञ डाक्टर का ही होता है। हमारे समाज में अक्सर अखाड़े के उस्ताद या मोच मलनेवाले जोड़ भले ही बिठा दें लेकिन उनके सभी तीर-तरीके अवैज्ञानिक और अविश्वसनीय होते हैं। इसलिए ऐसे रोगी को कभी इन लोगों के हाथ में नहीं देना चाहिए। क्योंकि इसके लिए पहले शरीर की बनावट का ज्ञान जरूरी होता है और वह एक डाक्टर को ही होता है, कुस्ती लड़नेवाले उस्ताद को नहीं। बहुत बार जोड़ उखड़ने के साथ ही साथ हड्डी भी टूट जाती है। ऐसी हालत में बिना एक्सरे कराए उस अंग के साथ छेड़छाड़ करना रोगी के हक में बहुत बुरा साबित होता है।

जोड़ उखड़ना वस्तुतः कोई जान-जोखिम की दुघटना नहीं होती जहां कि तत्काल चिकित्सा की जरूरत हो। घटना के दो-चार घण्टे बाद तक भी यदि रोगी को अस्पताल पहुंचाया जाए, तो भी कोई हानि नहीं होती। उस समय तो सिर्फ इतना कर देना चाहिए कि उखड़े जोड़ पर कोई सख्त गत्ते का टुकड़ा अथवा बांस की खपच्ची (स्प्लिन्ट) रखकर ऊपर से रुई फेंलाकर बांध देनी चाहिए ताकि चोट जैसी है वैसी ही रहे और आगे कोई खराबी पैदा न हो। और फिर रोगी को यथासम्भव शीघ्र ही अस्पताल पहुंचाने का इन्तजाम कर देना अच्छा रहता है।

अस्पताल में अथवा और किसी डाक्टर द्वारा जोड़ ठीक बिठा देने के बाद भी काफी लम्बे समय तक उस जोड़ को आराम दिया जाता है। इसके लिए जोड़ पर तख्ती बांध दी जाती है। वस्तुतः आराम देने का एकमात्र उद्देश्य यह होता है कि जोड़ ढीला पड़कर दोबारा न उखड़े। ऐसी सूरत में उस अंग से न जल्दी कोई हरकत करनी चाहिए और न उससे कोई काम ही लेना चाहिए। जो लोग इस परहेज को नहीं निभाते, उनके जोड़ बार-बार उखड़ने के आदी हो जाते हैं और उस हिस्से की पेशियां और बन्धन ढीले पड़ जाते हैं।

जवड़े का जोड़ उखड़ना अलवत्ता दूसरे जोड़ों से बहुत भिन्न होता है। जम्हाई लेते समय अधिक मुंह फाड़ने से, बहुत मुंह फाड़कर हंसने से या अन्य किसी कारणवश असाधारण रूप से मुंह खुल

जाने के फलस्वरूप नीचे का जबड़ा अपने स्थान से हटकर नीचे की ओर लटक जाता है और रोगी अपना मुंह बन्द नहीं कर सकता, न अच्छी तरह बोल सकता है। नीचे की दन्तपंक्ति ऊपर के दांतों से आगे आ जाती है। ऐसी हालत में बहुत-से लोगों की लार भी टपकने लगती है। कभी-कभी जबड़ा एक ही ओर से खड़ता है। उस सूरत में नीचे का हिस्सा उस ओर को झुककर टेढ़ा हो जाता है। जबड़े को चढ़ा देने का काम कोई जोखिम का नहीं होता इसलिए इसे घर पर ही ठीक किया जा सकता है। जबड़ा चढ़ाने का उपचार करने से पहले रोगी के दांतों के बीच में एक लम्बा-चौड़ा कार्क या कपड़े की गद्दी इस तरह फंसा देनी चाहिए कि वह वहां से हट न पाए। फिर अपने दोनों अंगूठों को रोगी की नीचे की दाढ़ों पर टेककर जबड़े को नीचे और पीछे की तरफ दवाना चाहिए। माथ ही अंगुलियों से ठोड़ी को ऊपर उठाने की कोशिश करनी चाहिए। उपचार करने-वाले को यह समझ लेना चाहिए कि नीचे के जबड़े के जो सींग के समान हिस्से ऊपरी जबड़े के गद्दों से निकल गए हैं, उन्हें ठीक जगह पर बिठा देना है। ये हिस्से अपनी जगह बैठते ही मुंह एक झटके के साथ बन्द हो जाएगा। ऐसी हालत में अगर दांतों के बीच कार्क या गद्दी न होगी तो उपचारक के अंगूठे बुरी तरह कुचले जा सकते हैं।

हड्डी टूटना (फ्रैक्चर)

हड्डी टूटने को अंग्रेजी में 'फ्रैक्चर' कहते हैं। सुविधा के लिए हम इस अध्याय में हड्डी टूटने के लिए 'फ्रैक्चर' शब्द का ही इस्तेमाल करेंगे। फ्रैक्चर की स्थिति बहुत मामूली और आसानी से ठीक हो जानेवाली भी हो सकती है और इतनी गम्भीर भी कि रोगी की जान-जोखों का खतरा हो सकता है। इसलिए 'फ्रैक्चर' का ज्ञान रखनेवालों को भी फ्रैक्चर से छेड़छाड़ नहीं करनी चाहिए; इसके अतिरिक्त कभी भूलकर भी मालिश करनेवालों या पहलवानों के हाथ में ऐसा केंस नहीं देना चाहिए। क्योंकि फ्रैक्चर ठीक करने के लिए शरीर की बनावट और हड्डियों की स्थिति का ज्ञान होना बहुत जरूरी है जोकि डाक्टर को ही हो सकता है। मालिश करनेवाले पहल-

वान इस विषय में बिल्कुल कोरे होते हैं। ऐसे उदाहरणों की कमी नहीं है कि जहां मालिश करनेवालों के हाथ में पड़कर लोग मुस्तकिल तौर पर अपाहिज बन गए हैं। आधुनिक वैज्ञानिक साधनों ने फ्रैक्चर की चिकित्सा-कला को बहुत उन्नत बना दिया है। मालिश करनेवाले लोग अज्ञान होने के साथ ही साथ साधनहीन भी होते हैं।

फ्रैक्चर कई प्रकार के होते हैं। साधारण या सिम्पल फ्रैक्चर में शरीर की जिल्द की कोई नुकसान नहीं पहुंचता, वह यथास्थान रहती है केवल भीतर की हड्डी टूट जाती है। जब टूटी हुई हड्डी के टुकड़े खाल के साथ चिपट जाते हैं और साथ ही वहां जख्म बन जाए तो उसे कम्पाउण्ड फ्रैक्चर कहते हैं। जब टूटी हुई हड्डी शरीर के किसी



चित्र ६. सिम्पल फ्रैक्चर



चित्र ७. कम्पाउण्ड फ्रैक्चर

दूसरे अवयव या अंग जैसे दिमाग, सुपुम्ना नाड़ी, स्नायु, फेफड़े, जिगर, तिल्ली, गुदें, बड़ी-बड़ी घमनियों आदि को नुकसान पहुंचाए अथवा फ्रैक्चर के साथ-साथ जोड़ भी उखड़ गया हो तो वह स्थिति कम्प्लिकेटेड फ्रैक्चर कहलाती है। वज्रों में ज्यादातर 'ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर' होता है। चूँकि उनकी हड्डियाँ मुलायम होती हैं इसलिए उनके दो टुकड़े न होकर वे किसी हरी डण्डी की तरह मुड़ जाती हैं और वहाँ से एकाध पच्चर उभर जाता है।

खोपड़ी, गर्दन और रीढ़ की हड्डी के कशेरुकाओं के फ्रैक्चर आम तौर पर बड़े खतरनाक होते हैं। खोपड़ी की किसी हड्डी का फ्रैक्चर होने पर जब दिमाग में चोट पहुंचती है तो नाक, कान अथवा आंखों से खून आ सकता है। यदि रोगी अपनी अंगुलियाँ न चला सके तो समझना चाहिए उसकी गर्दन की हड्डी टूटी है। यदि वह अपनी टांग न हिला सके तो उसकी कमर में फ्रैक्चर हो सकता है। वस्तुतः जब रीढ़ की हड्डी के कशेरुकाओं के कांटे टूट जाते हैं तो वहाँ से निकलने-वाले स्नायु कुचले जाते हैं अथवा कशेरुका और टूटे हुए भाग के बीच आकर पिच जाते हैं, जिसके कारण उनसे सम्बन्धित क्रियाएं बन्द हो जाती हैं।

फ्रैक्चर के कुछ लक्षण और चिह्न

१. उस स्थान पर तथा उसके आसपास के भाग में दर्द।
२. उस स्थान पर साधारण दबाव भी बर्दाश्त नहीं होता।
३. उस स्थान पर सूजन आ जाना। सूजन से चोट की गम्भीरता बड़ी हुई समझनी चाहिए।
४. उस हिस्से की शक्ति खतम हो जाती है, जिसके कारण रोगी उस भाग को हिला-डुला नहीं सकता।
५. फ्रैक्चरवाले भाग की शक्ल बदल जाती है। स्थान-भेद से वह कहीं दबा हुआ या उठा हुआ हो सकता है। बिलकुल त्वचा के नीचे होने पर गढ़े या उभार को हाथ लगाकर भी महसूस किया जा सकता है।

६. हड्डी के टुकड़ों का रड़कना सुना भी जा सकता है और

महसूस भी किया जा सकता है (किन्तु इस चिह्न का पता लगाने की कोशिश नहीं करनी चाहिए) ।

७. सामान्य अवस्था के विपरीत टूटे हुए भाग को हिलाया-डुलाया जा सकता है (यह परीक्षा भी डाक्टर को ही करनी चाहिए, अनजान व्यक्ति को नहीं) ।

८. फ्रैक्चर हुआ भाग शरीर के दूसरे बाजू के उसी भाग से भिन्न और छोटा दिखाई देगा (यह बात विशेष रूप से टांग तथा भुजा के फ्रैक्चर में देखी जा सकती है) ।

प्रारम्भिक चिकित्सा—फ्रैक्चर की चिकित्सा कोई आसान काम नहीं है । इसलिए उसे छेड़ने की कभी कोशिश नहीं करनी चाहिए । सिर्फ इतनी एहतियात ही काफी होती है कि फ्रैक्चर की हालत और ज्यादा खराब न हो जाए । कहीं वह साधारण फ्रैक्चर से कम्पाउण्ड फ्रैक्चर न बन जाए तथा शरीर के किसी महत्वपूर्ण अंग, दिमाग, सुषुम्ना आदि को हानि न पहुंचे । हां, यदि रोगी को रक्तस्राव हो रहा हो तो उसे प्रारम्भिक चिकित्सा द्वारा अवश्य रोक देना चाहिए । जबकि रोगी की दशा ज्यादा खराब दिखाई दे तो ऐसे समय में उसे उठाकर अस्पताल भेजना भी खतरनाक हो सकता है । ऐसे मौकों पर वहीं डाक्टर को बुलाने का प्रबन्ध करना चाहिए ।

जबकि रोगी को अस्पताल ले जाना जरूरी ही बन जाए तो फ्रैक्चरवाले भाग पर बिना स्प्लिन्ट^१ बांधे नहीं ले जाना चाहिए ताकि फ्रैक्चर की दशा और न बिगड़े । यदि स्प्लिन्ट का प्रबन्ध न हो तो सख्त गत्ते की तख्ती, बांस की सपन्ची अथवा मोटे कागज की कई लम्बी तह करके उनसे भी स्प्लिन्ट का काम लिया जा सकता है । लेकिन स्प्लिन्ट या और कोई चीज सीधे ही फ्रैक्चरवाले भाग पर नहीं बांधनी चाहिए । पहले उसपर रुई, रुब्रड या मुलायम कपड़े की गद्दी रखकर तब स्प्लिन्ट लगानी चाहिए और ऊपर से पट्टी बांध देनी चाहिए । पट्टी कभी भी सख्ती से नहीं बांधनी चाहिए क्योंकि सख्त

१. स्प्लिन्ट लकड़ी की बनी पतली तख्तियां होती हैं जो खास तौर पर फ्रैक्चर को ठीक करने के ही काम में लाई जाती हैं । ये फर्स्ट एड के सामान में भी मिलती हैं ।

पट्टी से खून की रवानी रुक जाती है। यदि एक अंग से दूसरे अंग को बांधने की जरूरत पड़े जैसे दोनों टांगों को एक साथ बांधना हो अथवा बाजू को कमर के साथ बांधना हो, तो भी दोनों के बीच रुई या कपड़े की गद्दी फिट कर देनी चाहिए। स्प्लिन्ट और पट्टी बांधने के समय इस बात का विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए कि चोटवाले अंग को जहाँ का तहाँ बांध दिया जाए, उसे फैलाना या सिकोड़ना अथवा ऊँचा-नीचा करना केस को खराब कर देगा।

जबकि रोगी की कमर में फ्रैक्चर हो तो उसे औंधा लिटाकर अस्पताल भेजना चाहिए। और गर्दन में फ्रैक्चर होने पर रोगी को सीधा लिटाना चाहिए। उसके सिर को कभी इवर-उवर या आगे-पीछे को नहीं करना चाहिए।

फ्रैक्चर की चिकित्सा में डाक्टर को तीन मुख्य बातें करनी होती हैं—(१) पहले वह खींचकर अथवा सरकाकर या अपरेशन द्वारा हड्डियों को अपनी जगह बिठाता है। और इस कार्य के लिए उसे एकसरे भी करना पड़ता है, और यह कार्य प्रायः रोगी को बेहोश करके किया जाता है। (२) इस तरह से हड्डी बिठा देने के बाद प्लास्टर, स्प्लिन्ट, चौखटे, तार और पेन्नों द्वारा उस अंग को तब तक उसी हालत में रखा जाता है जब तक कि हड्डी पूरे तौर पर जुड़ न जाए। (३) जुड़ जाने के बाद उस भाग की पेशियों में पूरी हरकत लाने के लिए उनका उचित व्यायाम, मालिश तथा सिकाई की जाती है।

भिन्न-भिन्न स्थानों की हड्डियाँ जुड़ने में कुछ सप्ताह से लेकर कई मास तक ले लेती हैं। जवान आदमी की बनिस्वत एक प्रौढ़ और बूढ़े व्यक्ति की हड्डियाँ काफी देर से जुड़ पाती हैं।

जवान (जीभ) की चोट

दांतों के बीच में आ जाने पर ही जवान में चोट आती है। ऐसा कभी-कभी गिर जाने से भी होता है, लेकिन ज्यादातर मिरगी के दौरों में रोगी की जवान दांतों के बीच में आकर फुचली-सी जाती है। ऐसी हालत में शुरू में जवान से काफी खून जाता है, लेकिन बहुत ज्यादा नहीं; और फिर खून आप ही बन्द हो जाता है। इसके लिए इलाज

की भी कोई खास जरूरत नहीं होती। ऐसे व्यक्ति के घरवालों को रोगी को दौरा पड़ने के समय सावधान रहना चाहिए; और एहतियातन रोगी के दांतों में एक अच्छा बड़ा कार्क फंसा देना चाहिए।

छाती की चोट

किसी चीज के फट जाने की दुर्घटना से छाती की दीवार में चोट आ जाने की घटनाएं जब-तब होती ही रहती हैं। ऐसी दुर्घटनाओं में कोई पत्थर का टुकड़ा, कांच का टुकड़ा या लोहे, पीतल जैसी किसी धातु का टुकड़ा आकर छाती में लग जाता है तो वहां की त्वचा, पेशी और पसली को फोड़कर एक छेद बना देता है और यह छेद भीतर फेफड़ों के इलाके तक पहुंच जाता है।

इस प्रकार की दुर्घटना से रोगी कुछ घबराहट और सदमे की हालत में तो आ ही जाता है, लेकिन उसके लिए सबसे ज्यादा परेशानी पैदा करनेवाली बात होती है—छाती में बने आर-पार जखम के जरिये भीतर हवा का जाना। हर बार सांस लेने में हवा उस छेद के जरिये भीतर पहुंचती है। ऐसी हालत में रोगी सांसों के लिए संघर्ष करता-सा दिखाई देता है। उसके चेहरे पर एक थकावट और चिन्ता-सी नजर आने लगती है। जब उससे कोई बात पूछी जाती है तो रुक-रुककर एक-एक शब्द बोलता है।

ऐसी हालत में जखम पर से उखड़े हुए खाल के टुकड़े को खींचकर जखम पर फेंका देना चाहिए और जखम के चारों तरफ थोड़ा बैसलीन या तैल चुपड़ देना चाहिए। खाल खींचने से जखम ढक जाता है। फिर उसपर साफ कपड़े की गद्दी रखकर पट्टी बांध देनी चाहिए। इतना कर देने पर थोड़ी ही देर में रोगी की सांस स्वाभाविक हालत में आ जाएगी। इसके बाद उसे आगे के मुनासिब इलाज के लिए अस्पताल भेज देना जरूरी है।

पेट पर लगनेवाली चोटें

पेट पर निम्नलिखित घटनाओं में चोटें लग जाती हैं—जैसे किसी गाय, भैंस, बैल, घोड़े, गधे अथवा खच्चर की लात लगना; लड़ाई-

दंगे में पेट पर किसीके पैर की ठोकर बैठ जाना; खेल के मैदान में, क्रिकेट या हाकी की गेंद लग जाना; अथवा अंधेरे में किसी चीज का जोर के साथ पेट से टकरा जाना। दरअसल इन चोटों का नतीजा इस बात पर निर्भर करता है कि चोट कितने जोर से वैठी है; कौन-से हिस्से पर चोट पहुंची है और चोट लगनेवाले भाग के नीचे जो अंग था वह किस हालत में था। अगर चोट आमाशय (मेदे) या मसाने पर पड़ती है तो बहुत हद तक यह सम्भव हो सकता है कि ये अंग फट जाएं। खास तौर पर तब जबकि आमाशय में भोजन भरा हो और मसाने में पेशाब। लेकिन जब ये अंग खाली होते हैं तब इन्हें प्रायः कोई नुकसान नहीं पहुंचता; तब सिर्फ पेट की दीवार पर नील पड़कर ही रह जाता है। दूसरी ओर यदि किसी बीमारी जैसे मलेरिया या कालाजार के कारण तिल्ली बड़ी हुई है तब हलके-से आघात से भी, चाहे वह पेट की दीवार पर भी कोई निशान न बना सके, तिल्ली फट सकती है जिसके फलस्वरूप तिल्ली से रक्तस्राव होकर रोगी की मृत्यु हो सकती है। इसके अतिरिक्त गम्भीर दुर्घटनाओं में, जैसे लारी, मोटर या भारी गाड़ी का पहिया पेट पर से उतर जाने पर, तत्काल मृत्यु भी सम्भव है। कभी-कभी आंतों के टुकड़े पहिये और रोड़ की हड्डी के बीच पिस जाते हैं। कोई बड़ी शिरा या धमनी फट जाती है; ऐसी हालत में यदि फौरन आपरेशन सम्भव हो सके तो रोगी की जिन्दगी बच जाने की एक क्षीण-सी आशा रहती है।

वर्तमान पेट की चोट गम्भीर हो या हल्की, उसका निदान स्वयं करने की कोशिश नहीं करनी चाहिए। इस सम्बन्ध में तो बाज़ मर्तबा विशेषज्ञ भी जल्दी निदान नहीं कर पाते। इसलिए सुरक्षा की दृष्टि से जल्द से जल्द रोगी को अस्पताल पहुंचा देना चाहिए; क्योंकि यदि आपरेशन की जरूरत होती है तो रोगी का एक-एक क्षण कीमती होता है। ऐसी दशा में विशेषज्ञ ही सही निर्णय कर सकता है। रोगी को चाय या काफी अथवा दूध आदि कुछ नहीं पिलाना चाहिए।

गुप्तांगों की चोटें

किसी भी प्रकार के खेल में अथवा साइकिल की गद्दी की नोक

से या घोंड़े पर कसी जीन की नोक से गुताङ्गों पर बाज वक्त करारी चोट बैठ जाती है। ऐसी दुर्घटना होने पर रोगी कुछ समय के लिए बेहोश हो सकता है अथवा सिर में चक्कर और आँखों के आगे अंधेरा आने से वह गिर जाता है। चुटीले स्थान पर बहुत सस्त दर्द होता है और रोगी उस अंग को पकड़े-पकड़े दर्द के मारे दोहरा हो जाता है। ऐसी हालत में उसे कुछ गरम चीज देना अत्यन्त लाभकारी होता है जैसे थोड़ी-सी ब्राण्डी या गर्म चाय। इसके बाद उस स्थान को गर्म रुई या रुआड़ से सेंक देना चाहिए और फिर काफी रुई में अच्छी तरह लपेटकर रखना चाहिए। यदि चोट अण्डकोषों में आई हो तो रुई के ऊपर लंगोट कस देना चाहिए ताकि वे नीचे न लटकें। ऐसी हालत में दो-तीन दिन तक सूजन और दर्द बना रहता है; लेकिन बाद में स्वयं घटकर सब कुछ ठीक हो जाता है। स्त्रियों के गुताङ्गों में चोट आने के कम ही मौके होते हैं; फिर भी जब चोट आए तो ऊपर कहा गया उपचार ही करना चाहिए।

जल जाने पर

जलने की दुर्घटनाएं दो तरह के माध्यमों से होती हैं—(१) सूखी गर्मी से जलना, (२) गीली गर्मी से जलना। सूखी गर्मी से मतलब है—आग, कोई गर्म किया हुआ धातु का टुकड़ा या वर्तन; तेज ताकत की बिजली का करंट, आसमानी बिजली अथवा रगड़ की गर्मी—जैसे किसी घूमते हुए पहिये की लपेट में आ जाना या तेजी से सरकते हुए तार या रस्सी से भिड़ जाना; रासायनिक दाहक द्रव्यों से जल जाना—जैसे तेजाब, कास्टिक सोडा, पोटाश, तेज अमोनिया या ताजा बुझा चूना (कलई)। गीली गर्मी का अर्थ है—बदन के किसी हिस्से का तेज खोलते हुए पानी, चाय, दूध, स्टीम, तेल, तारकोल से जलना।

आग से सावधानी—यूं तो ऊपर लिखी सभी चीजों से जल जाना खतरनाक हो सकता है लेकिन सबसे ज्यादा खतरनाक बात तब बन जाती है जबकि शरीर के कपड़े सूखी आग पकड़ लेते हैं। कपड़ों के आग पकड़ने की घटनाएं अक्सर रसोई करते समय महिलाओं के साथ होती

हैं। ऐसी हालत में कपड़ों में आग लगते ही अगर सावधानी बरती जाए और होश-हवास न खोए जाएं तो दुर्घटना के गम्भीर परिणामों से बचा जा सकता है। कपड़ों में आग लगने का पता चलते ही औरतें प्रायः घबराकर इधर-उधर भागने लगती हैं और इसका नतीजा यह होता है कि एक ज़रा से पल्ले में लगी आग हवा से सारे शरीर के कपड़ों में फैल जाती है। दरअसल ऐसी हालत में भागना कभी नहीं चाहिए; बल्कि उसी समय ज़मीन पर लेटकर करवटों से लुढ़कना चाहिए ताकि दबकर आग की लपटें जहाँ की तहाँ बुझ जाएं। साथ ही सामने जो कोई भी चीज़ जैसे चटाई, कम्बल, बोरी, टाट, रजाई आदि आए उसे अपने ऊपर लपेट लेना चाहिए।

यदि आप खुद दुर्घटना के शिकार नहीं हैं, बल्कि आपके सामने ही किसीके कपड़ों में आग लग गई है तो आपको चाहिए कि तुरन्त ही कम्बल, दरी, टेबल-क्लाथ या चादर जो चीज़ भी हाथ लगे लेकर उसके ऊपर डाल दें और उसे ज़मीन में लिटा दें ताकि आग के शोले बुझ जाएं।

व्यक्ति चाहे सूखी गर्मी से जले चाहे गीली गर्मी से, प्रायः दोनों का असर एक-सा ही होता है। दुर्घटना की गम्भीरता या हलकापन इस बात पर निर्भर करता है कि शरीर का कोई भाग कितना गहरा जल गया। गर्मी ने जितना गहरा जलाया होता है दुर्घटना उतनी ही गम्भीर बन जाती है। मामूली हालत में तो सिर्फ त्वचा लाल होकर रह जाती है, इससे आगे छाले पड़ जाते हैं और यदि आग और गहरी पैठी है तो खाल भुलसकर गहरे लाल जर्ख बन जाते हैं। अधिक गम्भीर दुर्घटनाओं में तो आग खाल और गोشت को जलाकर नीचे हड्डी तक पहुँच जाती है। बहरहाल दुर्घटना चाहे जिस दर्जे की हो, थोड़ा जलने पर भी रोगी को वेहद दर्द महसूस होता है।

जलने की दुर्घटना में सबसे पहला खतरा रोगी को सदमा पहुँचने का होता है। क्योंकि जल जाना एक काफी खतरनाक दुर्घटना मानी जाती है और 'मैं जल गया हूँ' यह बात उसे भारी मानसिक सदमा पहुँचाती है। इसके साथ ही जर्खों का दर्द और खून के जलीय भाग (प्लाज़्मा) का जल जाना उसके सदमे की हालत को और भी बदतर

वना देते हैं। इस सदमे की हालत में रोगी बेहोश भी हो सकता है।

इस सदमे को दूर करने के लिए उसे आश्वासन दीजिए, ढाढ़स बंधाइए और यह बात उसके मन से दूर कर दीजिए कि वह किसी खतरनाक हालत में है। ऐसी हालत में उसे तेज प्यास भी लगती है। घूंट-घूंट करके उसे ताजा पानी पिलाना चाहिए। इससे रोगी को शान्ति मिलती है।

सदमे के बाद दूसरा खतरा होता है जख्मों के जहरीले (सेप्टिक) हो जाने का। जब रोगी के जखम गहरे होते हैं तो जखम के आसपास का गोشت निर्जीव हो कर बहुत जल्दी सड़ जाता है और सड़न का जहर सारे शरीर में फैल सकता है। जखम में बाहर से भी जहरीला मादा घुसकर उन्हें सड़ा सकता है और रोगी की हालत खतरनाक बन सकती है। अतः जख्मों के इलाज की डाक्टर द्वारा उचित व्यवस्था होनी बहुत जरूरी है।

रोगी की अच्छी-बुरी हालत इस बात पर भी निर्भर करती है कि उसके शरीर के कितने भाग पर आग का प्रभाव पड़ा है। एक जगह पर भले ही काफी गहरा जखम बन गया हो और वह रोगी के लिए खतरनाक साबित न हो, लेकिन आग का हलका असर ही शरीर के बड़े भाग पर पड़ गया है तो इनसे रोगी मर भी सकता है। इसके अलावा यदि कहीं आग बड़े पैमाने पर लगी है और रोगी वहां कुछ देर फंसा रहा है तो धुंआ उसके लिए दमघोंट साबित हो सकता है। इस बारे में स्थिति को अच्छी तरह समझ लेना चाहिए। यदि रोगी को ठीक श्वास न आता हो और उसका दम घुटता-सा दिखाई दे तो 'कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया' करनी चाहिए (कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया का वर्णन पाठकों को पृष्ठ ४३ पर मिलेगा)।

प्रारम्भिक इलाज की बात—यदि घटना साधारण है और आग का असर छोटे-मोटे हिस्से पर ही मामूली तौर पर हुआ है—मिसाल के तौर पर वहां सिर्फ सुखी ही आई है, तो कोई विशेष चिन्ता की बात नहीं होती। ऐसी हालत में तो सिर्फ उस भाग पर पाउडर मल दें, सफेद वैसलीन लगा दें अथवा नारियल का तेल चुपड़ दें। और रोगी इतने से ही ठीक हो जाता है। इसके आगे यदि कहीं एक-दो

मामूली छाले भी पड़ गए हों तो कैची को तेज गर्म पानी से धोकर छाले काटकर वैसलीन लगाकर पट्टी बांध देनी चाहिए और फिर सुविधानुसार एहतियात के तौर पर एक बार डाक्टर को भी दिखा देना चाहिए।

लेकिन अगर ज़रूम गहरे हैं, छाले बड़े-बड़े पड़ गए हैं, रोगी को तकलीफ ज्यादा है तो ऐसी हालत के लिए हम पाठकों को आगाह कर देना चाहते हैं कि कभी भी घरेलू नुस्खे न इस्तेमाल करें। मोर का पंख बांध देना, या कम्बल जलाकर और तेल में भरहम बनाकर लगाना, अथवा कौड़ी फूंककर भर देना, तथा ऐसे ही किसी भी चुटकुले से इलाज न करके रोगी को जल्दी से जल्दी अस्पताल पहुंचाना चाहिए या घर पर ही डाक्टर को दिखाना चाहिए। अब तक अपने चिकित्सकाल में हमने इन चुटकुलों और घरेलू इलाज के चक्कर में अनेक रोगियों की दुर्दशा होती देखी है। अब तो सौभाग्य से ऐसी अच्छी और असरदार ओषधियों का आविष्कार हो गया है कि काफी बुरी तरह जला हुआ मरीज भी इन ओषधियों से ठीक हो जाता है। एण्टी-वायटिक ओषधियां जहरीले माद्दे को तुरन्त रोक देती हैं।

जब रोगी अधिक जल गया हो तो उसके कपड़ों को उतारने की भी कोशिश नहीं करनी चाहिए। क्योंकि अक्सर नीचे के वस्त्र ज़रूमों के साथ चिपक जाते हैं और उन्हें छुटाने की कोशिश में ज़रूमों की खाल उपड़ती है तथा रोगी को बेहद तकलीफ होती है। यह काम डाक्टर अच्छी तरह कर सकता है। डाक्टर के आने तक अथवा अस्पताल पहुंचने तक रोगी को अच्छी तरह कम्बल से ढककर गर्म रखना चाहिए।

प्राकृतिक चिकित्सकों का दृष्टिकोण

प्राकृतिक चिकित्सक जले हुए का इलाज सिर्फ पानी से करते हैं। रोगी के जलते ही वे जले हुए भाग पर पानी डालना प्रारम्भ कर देते हैं अथवा कपड़े की मोटी गद्दी पानी में भिगोकर जले हुए स्थान पर रख देते हैं और बराबर उसे पानी से तर करते रहते हैं। उनका कथन है कि जले हुए स्थान पर यदि फौरन ही पानी डाला जाए अथवा उसे पानी में डुबो दिया जाए तो छाले पड़ने का कोई सवाल ही नहीं

पैदा होता। ध्याले पड़ने का सिद्धान्त ठीक चूल्हे में रोटी फूलने जैसा सिद्धान्त है। अतः इतनी गर्मी ही नहीं बढ़ने देनी चाहिए कि शरीर का जलीय अंश उबलकर छाला बन जाए। बहुत बार स्त्रियां रोटी पकाते समय हाथ जल जाने पर गीला आटा लगा देती हैं और यह देखा जाता है कि इस उपचार से तकलीफ ठीक हो जाती है। हमारे एक प्राकृतिक चिकित्सक मित्र का चार वर्ष का बच्चा खौलते हुए दूध से जल गया और पीछा से छटपटाने लगा था। वे उसपर डेढ़ घण्टे तक पानी डालते रहे और जले हुए भाग को भीगी हुई गद्दियों से तर रखा, डेढ़ घण्टे पश्चात् बच्चा आराम से सो गया। जलन की तकलीफ से इतनी जल्दी मुक्त होना वस्तुतः आश्चर्य की बात है। अगले दिन बच्चा उन्होंने परीक्षार्थ मुझे दिखाया। उसकी हालत बिल्कुल ठीक थी।

पानी में डूबना

पानी में डूब जाने पर अधिकांश रूप में श्वास-प्रश्वास रुक जाने के कारण दम घुटकर व्यक्ति की मृत्यु होती है। इसके अतिरिक्त पानी में शरीर की गर्मी खिंच जाती है। डूबने का सदमा और भय भी बहुत बार मृत्यु का कारण बन जाते हैं। यदि डूबनेवाला जल्दी ही पानी में से निकाल लिया गया है तो पहले कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया द्वारा उसका श्वास चालू करना चाहिए। एक बार की यदि डूबनेवाले में जीवन के कुछ भी लक्षण न मिलते हों तो भी कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया द्वारा श्वास चालू करने का प्रयत्न अवश्य करना चाहिए। कई बार निराश अवस्थाओं में भी यह क्रिया जीवनदायिनी साबित होती है।

डूबनेवाले व्यक्ति के लिए निम्नलिखित तरीके की व्यवस्था तुरन्त करनी चाहिए :

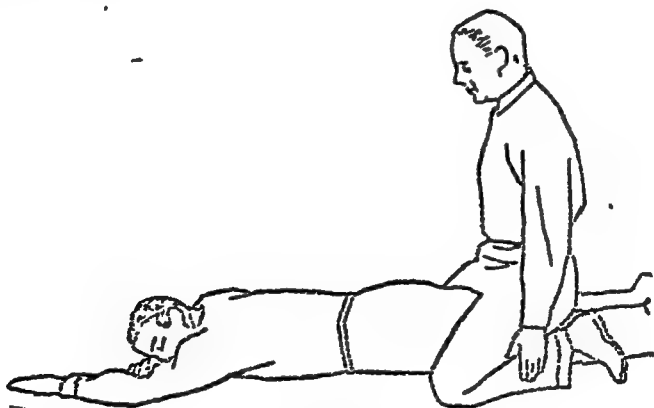
फौरन किसी आदमी को डाक्टर को बुलाने के लिए भेज देना चाहिए। फौरन कम्बल और सूखे कपड़े मंगाने चाहिए। लेकिन कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया का प्रयोग रोगी के पानी से निकलते ही तुरन्त शुरू कर देना चाहिए। रोगी को ऐसे स्थान पर लिटाना चाहिए जहाँ खूब हवा हो। जब रोगी का श्वास-प्रश्वास चालू करने में सफलता मिल जाए तो फिर उसके शरीर में गर्मी लानी चाहिए

और फिर उसके रक्त-संचार को तेज करना चाहिए ।

शेफर की कृत्रिम श्वास-प्रश्वास विधि

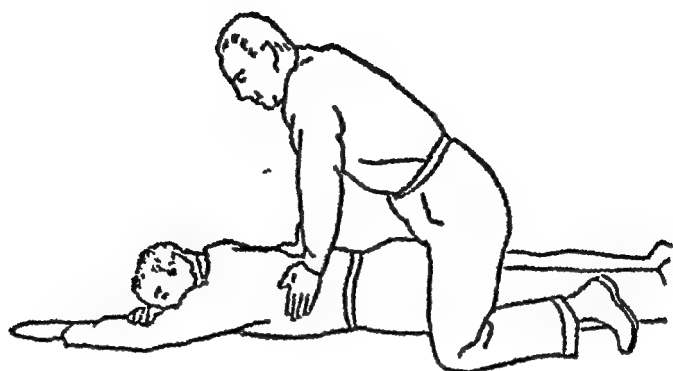
रोगी को पेट के बल (औँचा) लिटा दीजिए (यदि उसके पेट, छाती या गले के कपड़े सख्त हों तो उन्हें ढीला कर देना चाहिए) । रोगी का सिर एक ओर घुमा देना चाहिए (यदि ज़मीन पथरीली या धूल-भरी हो तो रोगी की एक बांह कोहनी पर से मोड़कर उसपर उसका सिर घुमाकर रखें) ताकि नाक और मुख ज़मीन से मिलकर बन्द न हों । यदि मुँह में भाग या बलगम हो तो अंगुली पर रुमाल लपेटकर उसे साफ कर देना चाहिए ।

अब उपचारक को रोगी के ऊपर उसकी दोनों जाँघों को अपने घुटनों के बीच में लेकर अपने घुटनों और पंजों पर बैठना चाहिए (देखिए चित्र ८) ।



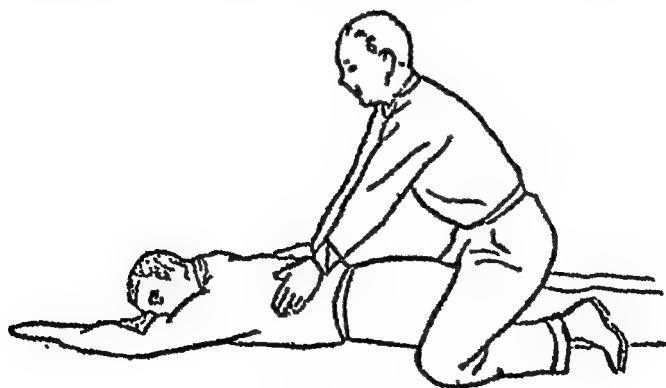
चित्र ८

इसके बाद उपचारक को अपनी दोनों हथेलियाँ रोगी की कमर पर टेककर उसको दबाना चाहिए । हथेलियाँ इस तरह टेकी जाएँ कि अंगूठा फैलकर आखिरी पसली को छूता रहे । हथेलियाँ न बहुत बाहर की ओर रहें न भीतर की ओर । रीढ़ की हड्डी से उनका फासला दो-



चित्र ६

तीन इंच का होना चाहिए। दबाते समय भुजाएं बिलकुल सीधी रहनी चाहिए, कोहनी पर से मुड़ने न पाएं। कन्धों से लगाकर हथेली तक पूरी भुजा एक सीधी रेखा में रहे। ऐसा करने के लिए उपचारक को ऊपर उठकर अपनी भुजाओं के बल रोगी के थोड़ा ऊपर झुकना होगा (देखिए चित्र ६)। इस हालत में दबाव डालने के लिए दरअसल उपचारक को पेशियों का जोर नहीं लगाना चाहिए, अपितु अपने शरीर के भार से ही दबाव डालना चाहिए। इस तरह दबाव

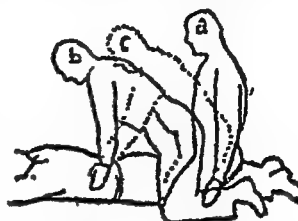


चित्र १० क

पड़ने से पेट की पेशियां (खास तौर पर महाप्राचीरा) दवेगीं जिसके जरिये फेफड़ों की श्वास-नलिकाओं से हवा बाहर आएगी। यहाँ उप-चारक को यह भी ध्यान रखना होगा कि दबाव रोगी की शक्ति से ज्यादा न पड़ने पाए। इस दबाव को तीन से पांच सेकंड तक रखना चाहिए।

इसके बाद हाथ ढीले करके दबाव हटा लेना चाहिए (देखिए चित्र १० क)

लेकिन यह ध्यान रहे कि हाथ कमर पर से नहीं हटेंगे। सिर्फ थोड़ा पीछे की ओर झुककर हाथों पर से शरीर का भार ही हटा लेना होगा (देखिए चित्र १० ख)।



चित्र १० ख

इस तरह दबाव हटाने से बाहर से हवा भीतर फेफड़ों में को खिचेगी। हटे दबाव की हालत में दो-तीन सेकंड तक रहना चाहिए और फिर दबाव डालना चाहिए। इस तरह दबाव डालने और हटाने की क्रियाएं एक मिनट में १०-१२ बार की रफ्तार से करनी चाहिए।

कृत्रिम श्वास-प्रश्वास की यह क्रिया तब तक जारी रखनी चाहिए जब तक कि रोगी को स्वाभाविक ढंग पर श्वास चालू न हो जाए। एक घण्टे तक तो जरूर ही इस क्रिया को चालू रखना चाहिए। लेकिन दो-दो घण्टे यह क्रिया करने के बाद भी स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास चालू होते देखा गया है। बहरहाल डाक्टर के आने तक तो यह प्रयत्न जरूर जारी रखना चाहिए।

श्वास-प्रश्वास चालू हो जाने पर भी जब तक पूरे तौर पर रोगी अच्छी तरह श्वास न लेने लगे तब तक कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया जारी रखें। श्वास ठीक होने के पश्चात् सुविधानुसार रोगी को कोई गर्म पेय जैसे चाय, काफी या गर्म पानी में थोड़ी ब्राण्डी डालकर पिलानी चाहिए। किसी भी हालत में रोगी को अभी बैठने या खड़े होने की इजाजत नहीं देनी चाहिए। बल्कि उसे कम्वल या रजाई ओढ़ाकर धीरे-धीरे उसके हाथ-पैर और वदन मलना और सहलाना चाहिए ताकि रक्त-संचार को उत्तेजना मिले।

यदि रोगी के शरीर में गर्मी की कमी अनुभव हो तो उसके पास

आग रखनी चाहिए अथवा रबड़ की बोतल में गर्म पानी भरकर उसके पेट, छाती और बगलों को गर्मी पहुंचानी चाहिए और यह कोशिश करनी चाहिए कि रोगी सो जाए। स्वाभाविक श्वास-प्रश्वास चालू हो जाने के बाद भी रोगी के श्वास की ओर से बेफिक्र नहीं रहना चाहिए; बल्कि उसके श्वास के ऊपर निगाह रखनी चाहिए। बहुत बार श्वास दोबारा फेल होने लगता है। अगर ऐसी नौबत आए तो फिर 'कृत्रिम श्वास-प्रश्वास क्रिया' शुरू कर दें।

बच्चों के केस में हागर नेल्सेन की विधि

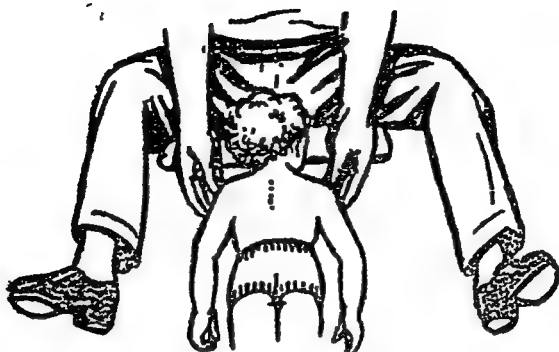
पांच वर्ष से अधिक उम्रवाले बच्चों के केस में श्वास-प्रश्वास क्रिया चालू करने के लिए 'हागर नेल्सेन' की विधि अपनाई जाती है। इस विधि के अनुसार बच्चे को उसी प्रकार उलटा लिटाना चाहिए। और दोनों हाथों की अंगुलियों के पोरुओं से कन्धों के फलकों पर दबाव डालना और हटाना चाहिए (देखिए चित्र ११)। दबाव डालने और हटाने की क्रिया एक मिनट में प्रायः १२ बार करनी चाहिए।

यदि बच्चे की उम्र पांच वर्ष से कम हो तो उसके हाथ

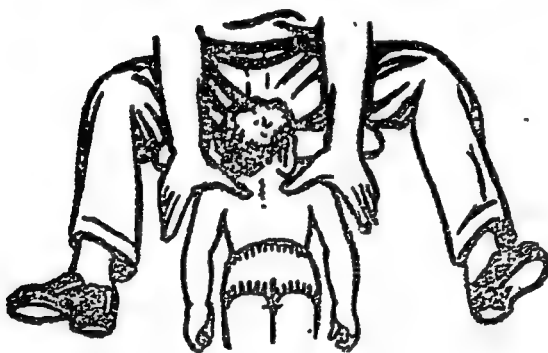


चित्र ११

बगलों के साथ फैला देने चाहिए और साथ ही उसके माथे के नीचे कोई गुदगुदी-सी चीज रख देनी चाहिए। फिर अंगुलियां कन्धे के नीचे लगाकर अंगूठे कन्धे के ऊपर रखने चाहिए। अब अंगूठों से कन्धों के फलक दबाने चाहिए (ताकि श्वास बाहर निकले)। दबाव दो सेकंड तक डाले। फिर दो सेकंड के लिए नीचे लगी अंगुलियों से कन्धों को ऊपर उठाएं (ताकि श्वास भीतर खिंचे)। इन दोनों क्रियाओं को एक मिनट में लगभग १५ बार करना चाहिए। (देखिए चित्र १२ क, ख)।



चित्र १२ क



चित्र १२ ख

आंख में किसी बाहरी वस्तु का गिरना

अक्सर आंख में रेत, कोयला, मिट्टी, लकड़ी, लोहे के जर्रे गिर जाते हैं। कभी-कभी पलक का बाल भी टूटकर आंख में पड़ जाता है और ऐसी सूरत में बड़ी बेचैनी और तकलीफ पैदा हो जाती है। यदि जल्दी ही वह जर्रा आंख से न निकले तो बहुत बार आंख की कोमल त्वचा में गड़कर आंख को सुजा देता है।

इस तरह आंखों में कोई जर्रा गिर जाने पर कभी भी आंखों को मलना नहीं चाहिए। रोगी का मुंह रोशनी की तरफ करके उसको

किसी स्टूल, कुर्सी या किसी ऊंची जगह पर बिठा दीजिए । फिर उसका निचला पलक नीचे की ओर खींचकर देखिए ; यदि कोई बारीक ज़र्रा दिखाई दे और आंख में गड़ गया हुआ न मालूम पड़े तो रुमाल के एक कोने को ऐंठकर और साफ पानी में भिगोकर अथवा साफ रुई की मोटी बत्ती पानी में गीली करके या ब्लॉटिंग पेपर के टुकड़े की नोक से उसे निकाल देना चाहिए । लेकिन अगर ज़र्रा आंख में कुछ गड़ा हुआ हो और इस तरीक़ीव से न निकले तो फिर रोगी की आंख बन्द कराके उसपर थोड़ी रुई रखकर पट्टी बांध देनी चाहिए और डाक्टर के पास भेज देना चाहिए ।

जबकि आपको कोई ज़र्रा न दिखाई दे और शुबहा यह हो कि वह ऊपर की पलक में चिपका हुआ है, तो रोगी को कहिए कि आंख पानी के भीतर खोले और मीचे । अथवा रोगी को लिटाकर अंगूठे और पहली अंगुली से उसकी पलकें चौड़ी करके रुई के फाहे से साफ पानी डालकर आंख को धो दीजिए । या ऐसा करना चाहिए कि ऊपर की पलक को थोड़ा ऊपर उठाकर नीचे की पलक के बाल ऊपर की पलक के नीचे करके छोड़ दीजिए ; ये बाल आंख के भीतर झाड़ू-सी लगा देंगे और ज़र्रा निकल आएगा । इस क्रिया को कई बार दुहराया भी जा सकता है । लेकिन जब यह उपाय कारगर न हो तो फिर रोगी को डाक्टर के पास ही भेज देना चाहिए ।

लेकिन किसी कारण से डाक्टरी मदद फौरन न मिल सकती हो तो फिर रोगी को रोशनी की ओर मुंह करके बिठाइए और आप खुद उसके पीछे खड़े हो जाइए । उसका मुंह ऊपर को उठाकर सिर अपनी छाती से टिका लीजिए । एक दियासलाई की तीली लेकर उसे लम्बाई में ऊपर की पलक की जड़ में लगाइए और आगे से पलक को पकड़कर दियासलाई की तीली पर उलट दीजिए । रोगी से नीचे की ओर देखने को कहिए (जैसाकि चित्र १३ में दिखाया गया है) । फिर जैसाकि ऊपर बताया गया है, रुमाल के कोने, ब्लॉटिंग पेपर अथवा रुई की बत्ती से ज़र्रे को निकालिए ।

जब कोई दाहक चीज जैसे क्षार (खार) या तेज़ाब आंख में पड़ जाने का शक हो तो रोगी की आंख को पानी के अन्दर बार-बार



चित्र १३

खुलवाना-मिचवाना चाहिए। इससे तेजाब या खार धुलकर हलका पड़ जाता है। फिर आंख बन्द कराके उसपर रुई की मुलायम गद्दी रखकर पट्टी बांध देनी चाहिए और रोगी को जल्दी डाक्टर के पास ले जाना चाहिए।

ड्रैसिंग

ड्रैसिंग के माने हैं जख्म को ढकना और उसमें दवा वगैरा लगाना। किन्तु यहां हमारा मतलब आपको कोई वाक़ायदा ड्रैसिंग की शिक्षा देना नहीं है, अपितु सिर्फ यह समझाना है कि आपत्कालीन समय में अथवा कहीं तात्कालिक आवश्यकता होने पर आप जख्म की ड्रैसिंग-

किस तरह करें। उसके आगे की देखभाल फिर डाक्टर का काम होगा। वस्तुतः ड्रैसिंग का उद्देश्य होता है जख्म की रक्षा—अर्थात् जख्म का खून बहना बन्द हो सके; दूसरे जख्म पर और कोई चोट या आघात न पहुँचे और तीसरे उसमें बाहर से और कोई जहरीले कीटाणु न पहुँच पाएं।

ड्रैसिंग करते समय आपने डाक्टरों या ड्रैसरों को देखा होगा कि वे एक बहुत छीदे बुने हुए कपड़े का टुकड़ा, पीली या लाल दवा में भिगोकर जख्म पर रखते हैं। इस कपड़े को 'गौज' कहते हैं। तो जब कभी आपको कोई आपत्कालीन ड्रैसिंग करनी हो तो यदि इति-फाक से गौज आपके पास है (बहुत-से व्यक्ति ऐसी जरूरी चीजें शौकिया अपने पास रखते हैं) तो ठीक है, अन्यथा घोवी के यहां का घुला हुआ कोई भी बारीक साफ कपड़े का टुकड़ा, मलमल या बायल, या धुली हुई पुरानी धोती इस काम के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। लेकिन वैज्ञानिक दृष्टि से वह कपड़ा साफ नहीं माना जाएगा। उसके लिए यह जरूरी है कि आप उस कपड़े के टुकड़े को पानी में डालकर आग पर उबलवा लें, तभी उसे निचोड़कर और ठण्डा करके जख्म पर लगाएं। इस तरह उबालने से सब तरह के कीटाणु और उनका जहर नष्ट हो जाता है। यह सावधानी इसलिए जरूरी होती है कि जख्म पर कोई भी चीज लगने पर वह खून में मिलकर सारे शरीर में फैल सकती है। बिना उबाले हुए कपड़े के लिए आप कैसे कह सकते हैं कि उसमें किसी तरह के कीटाणुओं का असर नहीं है। क्योंकि ये कीटाणु तो ईश्वर की तरह सर्वव्यापी होते हैं। बहुत बार ऐसी ही असावधानियों से टिटेनस, जहरबाद, पोलियो तथा दूसरे रोग होते देखे जाते हैं। साथ ही आपको यह सावधानी भी बरतनी चाहिए कि जख्म को बिना साबुन से हाथ धोए कभी न छुएं। आपके हाथ भी तो गन्दे हो सकते हैं और जख्म में कीटाणु पहुँचा सकते हैं। जख्म धोने की जरूरत हो तो उबाले हुए पानी को ठण्डा करके उससे धोना चाहिए। तात्कालिक चिकित्सा के समय जख्म में दवा भरने की बात आपको नहीं सोचनी चाहिए। वह काम आगे डाक्टर करेगा। बहुत-से लोग टिचर (टिचर आयोडीन) या स्प्रीट की जख्मों की आम दवा समझ-

कर उनपर लगा देते हैं। लेकिन खुले जखम पर टिंचर या स्प्रिट कभी नहीं लगानी चाहिए, क्योंकि जखम पर ये दोनों चीजें इस कदर लगती हैं कि मरीज के लिए नाकाबिले-बरदाश्त हो जाती हैं। कई बार तो जखम इनसे सूजकर खराब हो जाते हैं। हां, यह किया जा सकता है कि जखम के चारों तरफ की जिल्द को आप स्प्रिट के फाहे से साफ कर दें; स्प्रिट में बाकई कीटाणुओं को नष्ट कर देने की ताकत होती है। इसके अतिरिक्त और कोई भी घरेलू दवा या किसीकी बताई हुई कोई चीज खुले जखम पर नहीं लगानी चाहिए। जखम को कभी रुई से नहीं ढकना चाहिए, क्योंकि दोबारा जब जखम को साफ करने के लिए खोला जाएगा तो रुई के रेशे उसमें बुरी तरह चिपके हुए मिलेंगे, और उनको छुटाने में मरीज को बेहद तकलीफ होगी। कोई चिपकने-वाला प्लास्टर या बत्ती के मरहम का फाया भी जखम पर नहीं लगाना चाहिए, क्योंकि इनके छुटाने में भी मरीज को बहुत पीड़ा होती है। जखम में कोई दवा दरअसल उसे भरने के लिए नहीं लगाई जाती। जखम तो कुदरती तौर पर खुद भरता है।-दवाइयां सिर्फ इसलिए लगाई जाती हैं कि वह साफ रहे और उसमें मवाद पैदा न हो।

अतः तात्कालिक उपचार के रूप में जैसाकि ऊपर बताया गया है, उबाला हुआ कपड़ा निचोड़कर जखम को ढक देना चाहिए और उस कपड़े पर साफ रुई की गद्दी बनाकर रख दें और ऊपर से पट्टी बांध दें। इसके आगे की देखभाल डाक्टर का काम है।

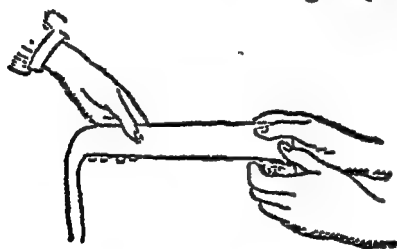
पट्टी बांधना

किसी चुटीले भाग पर पट्टी इसलिए बांधी जाती है कि यदि वहां तख्तियां (स्प्लिण्ट) लगाई गई हैं तो वे यथास्थान रहें। यदि जखम की ड्रेंसिंग की गई है तो रुई और कपड़ा अपनी जगह से न हट सकें। चोट खाया हुआ भाग हिल-डुल न सके। चुटीले भाग की पेशियों और रक्त-वाहिनियों को सहारा मिले। जखम से बहता हुआ खून रुक सके, सूजन न बढ़े और मौजूदा सूजन घट सके। तथा रोगी को एक से दूसरे स्थान पर ले जाने में आसानी हो।

साधारण रूप से पट्टियों को दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है—

(१) लपेटी जानेवाली पट्टियां, (२) किसी अंग को लटकानेवाली पट्टियां ।

१. लपेटी जानेवाली पट्टियां—ये पट्टियां साफ, वारीक और कुछ छीदे बुने हुए कपड़े की होनी चाहिए । बाजार में अंग्रेजी दवा बेचने-वालों के यहां ये पट्टियां खास तौर पर बनी-बनाई मिलती है । लेकिन किसी दुर्घटना के समय वहां पर पट्टी मौजूद हो यह बात तो जरूरी नहीं है । हां, अगर उनके मिलने का स्थान नजदीक हो तो फौरन बनी-बनाई पट्टियां मंगा लेनी चाहिए । वरना उनके स्थान पर घर की किसी साफ धुली हुई (भले ही पुरानी हो) धोती या सूती साड़ी में से लम्बाई में कपड़ा फाड़कर तुरन्त पट्टी तैयार कर लेनी चाहिए । धोती या साड़ी की किनारी छोड़कर पट्टी हमेशा बीच में से लेनी चाहिए । अगर भुजा या कोहनी पर बांधनी हो तो आम तौर पर २½ इंच चौड़ी और लगभग ६-७ गज लम्बी पट्टी लें । टांग के लिए २½ इंच चौड़ी और ८-१० गज लम्बी । जब पट्टी छाती या पेट पर बांधी जाए तो उसकी चौड़ाई ५ इंच और लम्बाई १० गज तक अपेक्षित होती है । यदि पट्टी छोटी पड़े तो उसे सुई-डोरे या मशीन से सीकर जोड़ लेना चाहिए । जोड़ने के लिए उसमें गांठ कभी न लगाएं । यदि सीने की सुविधा भी न हो तो एक पट्टी जहां खतम हो उसके ऊपर से दूसरी



चित्र १४

पट्टी चालू करें; उस स्थान पर पट्टी के दो लपेट डाल दें । चुटीले स्थान पर पट्टी को बांधने से पहले पट्टी की तह कर लेनी चाहिए । (जैसा कि चित्र १४ में दिखाया गया है) । इस तरह तह की हुई पट्टी को बांधने में बहुत आसानी

रहती है । तह करने के लिए अलवत्ता दूसरे आदमी की जरूरत होती है । लेकिन यह जरूरत पट्टी का एक सिरा किसी चीज में बांधकर भी रफा की जा सकती है ।

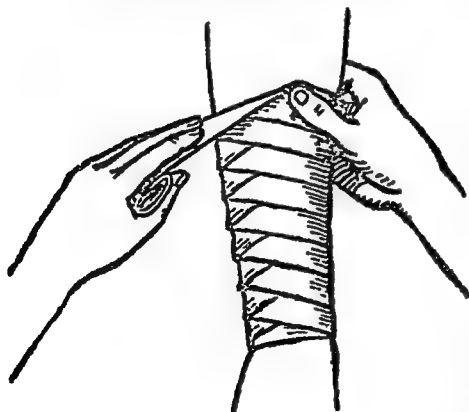
लपेटनेवाली पट्टी बांधते समय पहले बाजू या टांग, जिस अंग

पर भी पट्टी बांधनी है, को सीधा कर लेना चाहिए। लेकिन इस बात का ध्यान रहे कि ऐसा करने में रोगी को तकलीफ न हो। इसके बाद पट्टी बांधने की शुरुआत चित्र में दिखाए अनुसार करनी चाहिए (देखिए चित्र १५)। फिर इसे लपेटते हुए आगे बढ़ना चाहिए ताकि वह हिस्सा ढकता चला जाए। पट्टी बांधने का शुरुआत उस अंग के एक सिरे से करनी चाहिए। वहां पट्टी को काफी कसके बांधना चाहिए। लेकिन जैसे-जैसे पट्टी आगे चोट की तरफ बढ़ती जाए लपेट अपेक्षाकृत ढीले देने चाहिए, और अगला लपेट पिछले लपेट के लगभग $\frac{1}{2}$ भाग को ढककर देना चाहिए। यह हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि कोई जगह उघड़ी न रह जाए (देखिए चित्र १६),



चित्र १५

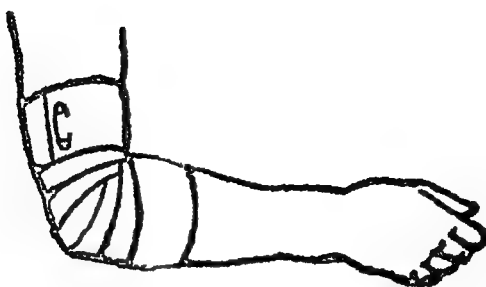
वरना वहां सूजन बढ़कर पट्टी को खिसका देगी। जब अंग की मोटाई शुरू हो जाए तो लपेट कुछ मोड़कर देना चाहिए (जैसा कि चित्र १६ में दिखाया गया है)।



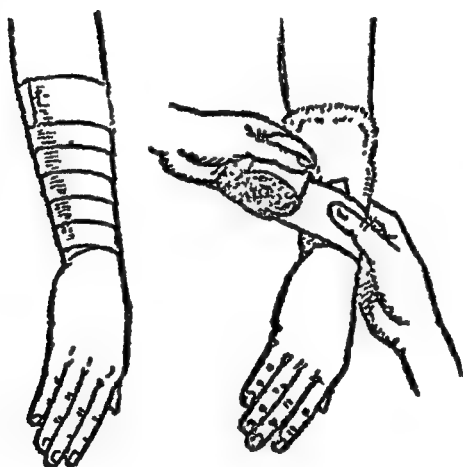
चित्र १६

और पट्टी का दबाव कहीं कम और कहीं ज्यादा न पड़े। जब पट्टी सिर्फ किसी हिस्से के सहारे के लिए इस्तेमाल की जा रही हो अथवा कहीं

जब सिर पर पट्टी बांधनी हो तो पहले बालों में अच्छी तरह कंधी करके उन्हें जमा देना चाहिए ताकि वे एकसार हो जाएं

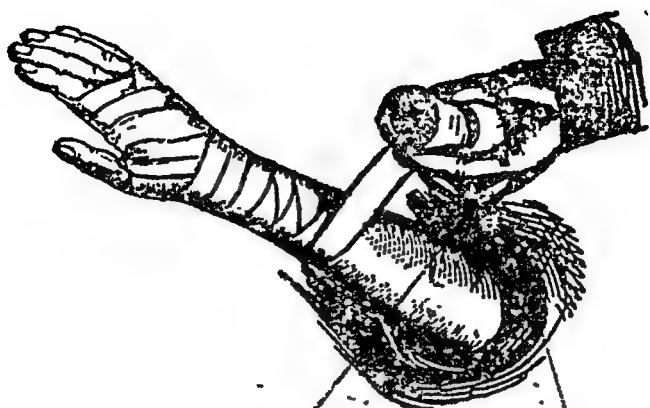


चित्र १७ क



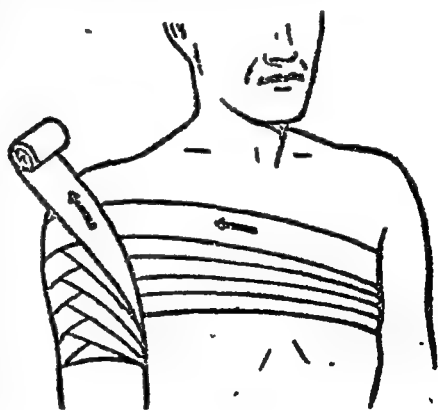
चित्र १७ ख

सिर्फ ढकने-भर का काम ही पट्टी से लेना हो तो किसी भी हालत में वहां प्रख्त लपेट नहीं देने चाहिए वरना उस स्थान का रक्त-संचार रुककर काफी खराबी पैदा कर सकता है। मिसाल के तौर पर हड्डी टूट गई है और वहां आपको पट्टी बांधनी है। तो जब तक पट्टी ढिलाई से नहीं लपेटी जाएगी, वह स्थान सूजकर पट्टी उसमें गड़ने लगेगी। साथ ही यदि वह अंग लटकता रहेगा तब तो सूजन और भी जल्दी बढ़ जाएगी। इसलिए हड्डी टूटने की दशा में अथवा ऐसी ही किसी दूसरी गम्भीर चोट में छुटीले स्थान के आसपास पट्टी ढीली ही रखनी चाहिए। बंधी



चित्र १७ ग

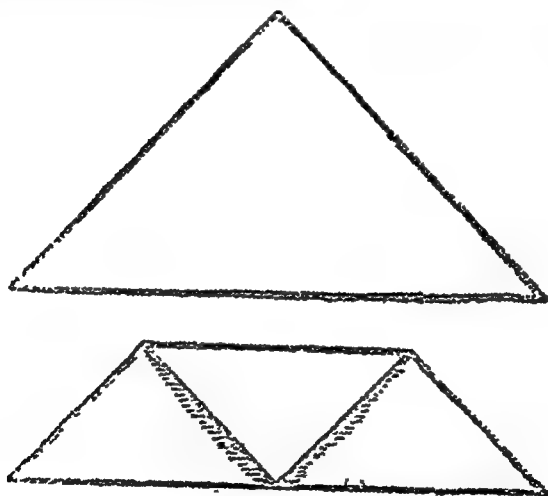
हुई पट्टी सख्त है अथवा उससे रक्त-संचार में कोई बाधा-पड़ रही है, इस बात की परीक्षा भी कर लेनी चाहिए। इसके लिए नाखूनों को दबाकर देखिए—नाखून दबाने पर सफेद पड़ जाते हैं और दबाव हटाते ही फिर सुखं हो जाते हैं। लेकिन यदि दबाव हटने पर सुखी बहुत धीरे-धीरे वापस आए तो समझ लेना चाहिए कि पट्टी या स्प्लिन्ट सख्त बंध गई है और उसे तुरन्त ही ढीला कर देना चाहिए। पट्टी के अन्त में उसका सिरा बीच से फाड़कर दोनों सिरों की आपस में गांठ लगा देनी चाहिए; लेकिन गांठ ऐसी जगह लगानी चाहिए कि लेटने या करवट लेने पर मरीज के किसी हिस्से में चुभे नहीं। गांठ के स्थान पर सेफटीपिन लगाकर भी पट्टी को टिकाया जा सकता है।



चित्र १७ घ

पट्टी का कपड़ा कभी भी मोटा नहीं होना चाहिए क्योंकि उसका वजन चोट पर प्रायः बरदाश्त नहीं होता ।

२. लटकानेवाली पट्टियाँ—ये अधिकांश रूप में बांह में चोट आने पर उसे लटकाने के लिए काम में आती हैं । इन पट्टियों में बांह को इसलिए रखा जाता है कि नीचे लटकने पर चोट में सूजन बढ़ न जाए और बांह इधर-उधर हिलने से चोट और खराब न हो जाए । खास तौर पर जब हड्डी टूट जाती है तब तो बांह को मोड़कर पेट या छाती के सहारे ही लटकाना पड़ता है । यदि बांह, हथेली, अंगूठे या अंगुली में कोई जखम बन गया हो या ये भाग थोड़े-बहुत अंशों में कट गए हों तब भी नीचे लटकने पर खून ज्यादा बहता है । उस समय भी बांह को मोड़कर पट्टी में लटकाना ही उचित रहता है । इन लटकाने-वाली पट्टियों को अंग्रेजी में 'स्लिंग' कहते हैं ।



चित्र १८

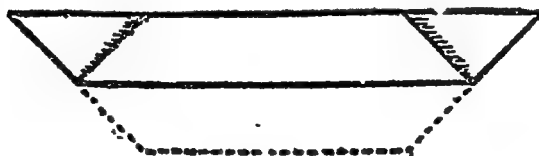
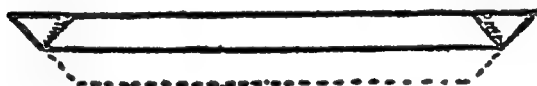
ये पट्टियाँ दरअसल त्रिकोणाकार (तिखूटी) तैयार की जाती हैं (देखिए चित्र १८) । इसके लिए हो सके तो तिखूटा कपड़ा ही काट लें, अथवा चौकोर कपड़ा काटकर उसके पहले और तीसरे कोने को मिलाकर तह कर लेनी चाहिए । इस तरह एक त्रिकोणाकार पट्टी



चित्र १६ क



चित्र १६ ख



चित्र २०

तैयार हो जाती है। पट्टी जितनी नीची लटकानी हो कपड़ा उसी अनुमान से काटना चाहिए। बांह लटकानेवाली पट्टी को फिट

बांधने के लिए लम्बाई में पट्टी की एक खूंट गले के चारों ओर डाल दीजिए (देखिए चित्र १६ क)। पट्टी की चौड़ाईवाली नोक अथवा शिखा बगल की तरफ रहनी चाहिए। बांह पेट से सटते हुए पट्टी पर हो। फिर लम्बाईवाले दूसरे सिरे को गलेवाले सिरे से बांध देना चाहिए। बांह को कोहनी की अपेक्षा कुछ ऊंचा रखना चाहिए। एक बार पट्टी बांधने के बाद बांह के भार से प्रायः पट्टी ढीली होकर कुछ नीचे लटक जाती है। यदि ऐसा हो तो गांठ खोलकर उसे कुछ ऊपर कर देना ठीक होता है। गांठ कड़ी लगानी चाहिए ताकि दोबारा ढिलाई न आए। शिखा को मोड़कर पट्टी के साथ पिन से टांक देना चाहिए। यदि पट्टी की चौड़ाई कम करनी हो तो उसकी दो-तीन तह बनाई जा सकती हैं (देखिए चित्र २०)।

शरीरगत रोग (परिचय और सावधानियां)

बुखार

‘बुखार’ एक आम तौर पर इस्तेमाल किया जानेवाला शब्द है जिसके माने होते हैं—शरीर की गर्मी बढ़ जाना। स्वस्थ हालत में सामान्य रूप से एक जवान आदमी के शरीर की गर्मी थर्मामीटर के मुताबिक $98^{\circ}6'$ फारनहाइट होती है। इसे ‘नार्मल टेम्परेचर’ (प्राकृतिक गर्मी) कहा जाता है। यह गर्मी थर्मामीटर को रोगी के मुंह में रखकर मालूम की जाती है। बुखार होने पर यह गर्मी नार्मल से बढ़कर 101° या 102° तक और कभी-कभी इससे भी अधिक पहुँच जाती है। बुखार की हालत में रोगी का बदन गर्म हो जाता है। भौह के ऊपर और गर्दन के पिछले हिस्से को छूकर गर्मी का अनुभव अच्छी तरह किया जा सकता है।

बुखार दरअसल खुद कोई बीमारी नहीं है, बल्कि किसी बीमारी का एक लक्षण-मात्र होता है। इसके चिह्न ये होते हैं—जैसे त्वचा का गर्म, खुश्क और मुर्ख हो जाना, नब्ज की रफ्तार तेज हो जाना, सांस की चाल में तेजी आ जाना, सर्दी मालूम पड़ना, बेचैनी होना, तबियत गिरना, जी मिचलाना या कभी-कभी कं होना, दस्त होना, सिरदर्द होना;

ज्यादा बुखार में गफलत और वकवास भी होती है ।

बुखार के जरिये दरअसल प्रकृति इस बात की सूचना देती है कि शरीर पर रोग का हमला हुआ है । इसलिए बुखार को कोई बुरी चीज़ नहीं कहा जा सकता ; सचमुच बुरी चीज़ तो वह बीमारी होती है जिसकी वजह से बुखार पैदा होता है । वैज्ञानिकों ने बुखार की एक और दिलचस्प व्याख्या की है—‘शरीर में जब रोग के कीटाणुओं का हमला होता है तो इस हमले को रोकने और विफल करने के लिए हमारा शरीर भी कुदरती तौर पर तैयारी करता है । इस हमले की तुलना हम ठीक किसी देश पर होनेवाले हमले से कर सकते हैं । जब कोई देश या राजा हमला करनेवालों से भिड़ने जाता है तो सिपाही भेजता है ; घुड़सवार भेजता है, गोला-बारूद भेजता है ; सेना के खाने के लिए रसद भेजता है, जासूस लगाता है और तरह-तरह की तैयारियां करता है । इसी तरह शरीर खून के सफेद कणों (दानों) को ज्यादा से ज्यादा तादाद में तैयार करके कीटाणुओं से लड़ने और उन्हें परास्त करने भेजता है । शरीर की और भी बहुत-सी धातुएं अपना काम तेज़ी से करने लगती हैं और इन कार्य-कलापों से जो गर्मी बढ़ती है उसे ही बुखार कहते हैं ।’

कई रोगों के काटाणु तो बुखार में शरीर की बढ़ी हुई गर्मी से ही मर जाते हैं ।

अक्सर बुखार उतरने से पहले काफी ऊंचा पहुंच जाता है और फिर कभी तेज़ी से नीचे गिरता है और कभी आहिस्ता-आहिस्ता उतरता है । जो हो, बुखार का ज्यादा बढ़ना इस बात का सबूत होता है कि बीमारी गम्भीर है ; इसलिए इस हालत में लापरवाही न दिखाकर फौरन डाक्टर को बुलाने का इन्तज़ाम करना चाहिए ।

आजकल आम तौर पर पढ़े-लिखे लोगों की यह आदत हो गई है कि वे बुखार की परेशानी नहीं बर्दाश्त करना चाहते और फौरन कोई न कोई दवा खाकर बुखार से छुट्टी पा लेना चाहते हैं । दूसरी ओर आजकल ‘एस्त्रिन’ पर बनी अनेक औषधियों का ऐसा प्रचार बढ़ रहा है कि हर एक पंसारी और पनवाड़ी की दुकान पर मिलने लगी हैं । सिनेमा में, अखबारों में, वसों में, चौराहों पर, और पोस्टरों द्वारा दर्द और बुखार

को रोकनेवाली इन दवाओं का इतना विज्ञापन है कि जनता के दिमाग पर ये दवाइयां छा गई हैं। लेकिन सच तो यह है कि इधर बुखार हुआ और इधर इन दवाओं की गोली खा लेना कोई अच्छी आदत नहीं है। बहुत बार बुखार को रोक देने या कम कर देने के माने हैं कि आपने शरीर के बचाव पक्ष को ही कमजोर कर दिया। इसलिए बीमारी का जब तक डाक्टर द्वारा सही निदान न हो जाए और वह इन्हें खाने की इजाजत न दे दे तब तक इन्हें इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इन दवाइयों का ज्यादा इस्तेमाल करने से शरीर की रोग-प्रतिरोधक शक्ति स्थायी रूप से घट जाती है। दूसरे इन दवाइयों का असर दिमाग में गर्मी का नियन्त्रण करनेवाले केन्द्र पर होता है। हमने बहुत बार अपने चिकित्सा-काल में यह देखा है कि ये ओपधियां कई बार शरीर की गर्मी को इतना नीचे ले आती हैं कि रोगी की सुरक्षा खतरे में पड़ जाती है और फिर उसकी गर्मी बढ़ाने के लिए दवाइयां देनी पड़ती हैं।

ठीक तो यही है कि रोगी की उचित सेवा-सुश्रूषा (नर्सिंग) से ही बुखार को कम किया जाए। जब बुखार 104° - 105° या 106° तक हो जाए तो बीमार के सिर पर बर्फ के पानी की पट्टी और पेट पर ठंडे पानी की गद्दी रखनी चाहिए। उसका बदन गीले रोएंदार तौलिये से पोंछ देना चाहिए। ठण्डा पानी अथवा नींबू पड़ा पानी या सन्तरे, मौसमी का रस खूब पिलाना चाहिए। इन सबके पिलाने से उसे पेशाब ज्यादा होगा और उसके जरिये शरीर से रोग का गन्दा और जहरीला माहा निकलेगा। इन उपायों से रोगी को कोई नुकसान पहुंचने का खतरा नहीं रहता और बुखार धीरे-धीरे कम हो जाता है; बेचैनी, परेशानी में बहुत शान्ति मिलती है। इसके अलावा बुखार की हालत में रोगी को कम्बल या रजाई से भी ढककर नहीं रखना चाहिए। इससे बुखार और बढ़ जाने का अंदेशा रहता है। उसे हमेशा एक हलकी-सी चादर ओढ़ानी चाहिए।

कुछ इलाकों में बुखार के बारे में यह कहावत मशहूर है: 'मेहमान को और बुखार को अगर खाना न दो तो जल्दी भाग जाते हैं।' लेकिन बुखार में बिलकुल ही खाना बन्द नहीं कर देना चाहिए; बुखार आने के चौबीस घण्टे तक अगर रोगी कुछ न खाए तो कोई खास हर्ज नहीं

होता ; लेकिन इसके बाद उसको फाका नहीं करना चाहिए। कुछ पुराने ढंग के वैद्य और बुजुर्ग लोग अब भी फाका करना ही बुखार का सही इलाज समझते हैं। लेकिन वैज्ञानिक दृष्टि से यह धारणा गलत है। बुखार की हालत में वस्तुतः रोगी की रुचि खाने की ओर नहीं होती लेकिन उसके शरीर को तो पोषण की जरूरत होती ही है। क्योंकि बुखार में शरीर को रोग रूपी शत्रु से लड़ना पड़ता है। इसलिए उसे अधिक ताकत चाहिए जो खाने से ही मिलती है। इसके अलावा उसके शरीर की सुरक्षित शक्ति भी तो बहुत कुछ रोग से लड़ने में खत्म होती रहती है। यही कारण है कि लम्बे समय तक बुखार भोगनेवाला रोगी बेहद दुर्बल हो जाता है। निश्चय ही बुखार की हालत में रोगी का पाचन इस लायक नहीं होता कि रोटी हضم कर सके। लेकिन उसे दूध और फलों के रस अविक से अधिक मात्रा में देने चाहिए ताकि उसकी शारीरिक ताकत कम न हो पाए।

हमने पीछे बताया है कि बुखार किसी रोग का लक्षण-मात्र होता है। जैसे कुछ बीमारियों में बुखार होता है, कुछ में नहीं भी होता। अतः जहाँ बुखार का होना बीमारी का प्रमाण है वहाँ बुखार का न होना बीमारी न होने का प्रमाण नहीं है।

बुखार कितने दिन तक रहता है, कब बढ़ता है, कब घटता है, कितने दिन में टूटता है; यह सब उस बीमारी पर निर्भर करता है जिसके कारण बुखार होता है। अलग-अलग रोगों में बुखार का सिल-सिला अलग-अलग दर्जों पर चलता है। कुछ बुखार-प्रधान रोगों की गणना इस प्रकार है :

मलेरिया, कालाजार, गर्दनतोड़ बुखार, प्रसूत ज्वर (वच्चा होने के बाद), मियादी बुखार (मोतीभिरा), आम वात (रियूमेटिक फीवर), चेचक, खसरा, चिकिन-पॉक्स, न्यूमोनिया, इन्फ्लूएंजा, लू का बुखार, कनफंड, डिप्थीरिया, प्लेग आदि।

मलेरिया

‘मलेरिया’ शब्द अब इतना प्रचलित हो चुका है कि इसकी विशेष व्याख्या की जरूरत नहीं रह जाती। मलेरिया शब्द से ही जाड़ा

लगकर बुखार चढ़ने का चित्र आंखों के सामने खिंच जाता है। मलेरिया कोई आज की नई बीमारी नहीं है बल्कि सम्भवतः यह प्रागैतिहासिक काल में भी था। संसार की पुरानी से पुरानी चिकित्सा-पुस्तकों में मलेरिया का वर्णन मिलता है।

कदाचित् संसार में सबसे अधिक फैला हुआ मर्ज भी यही है। प्रायः तीस करोड़ नये व्यक्ति हर साल मलेरिया का शिकार बनते हैं। और प्रायः एक फीसदी लोग हर साल मलेरिया के कारण मर भी जाते हैं। यूँ तो संसार के हर देश में मलेरिया होता है, लेकिन गर्म मुल्कों में इसका प्रकोप अधिक पाया जाता है।

मलेरिया को नष्ट करने के प्रयत्न आजकल अन्तर्राष्ट्रीय पैमाने पर चल रहे हैं। लेकिन अमेरिका को छोड़कर पूरी सफलता और कहीं नहीं मिल पाई है। अमेरिका में निश्चय ही अब मलेरिया नहीं होता।

मलेरिया एक विशेष जाति के मच्छर (एनाफलीज) के काटने से होता है। मलेरिया के कीटाणु मच्छर के थूक और गले में भरे होते हैं। जब वह मच्छर किसी स्वस्थ आदमी को काट लेता है तो उसे मलेरिया हो जाता है। मनुष्य के शरीर में ये कीटाणु बड़ी तेजी से बढ़ते और फैलते हैं। जब कोई स्वस्थ मच्छर मलेरिया के किसी रोगी को काटता है तो वह रोगी से कीटाणु ले लेता है और फिर दूसरे किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटकर उसे मलेरिया का रोगी बना देता है। इस तरह यह मर्ज फैलता है। सितम्बर और अक्टूबर के महीनों में मलेरिया का प्रकोप ज्यादा होता है। एक तरह से यह समय मलेरिया की फसल कहा जाता है क्योंकि इन दिनों ही मलेरिया के मच्छर अपने अण्डे देते हैं और इस कार्य के लिए ये सीलनदार, गीले और पानीवाले स्थानों को चुनते हैं। सितम्बर-अक्टूबर के दिन बरसात के अंतिम दिन होते हैं। तालावों में, गड्ढों में, मकान की छतों पर तथा नालियों में जगह-जगह पानी भरकर ठहर जाता है और ऐसे ही स्थानों पर मच्छरों के अण्डे छा जाते हैं। आसपास की जमी हुई घास में मच्छरों को और भी प्रश्रय मिल जाता है।

मलेरिया के लक्षण—मलेरिया ज्वर का रोगी तीन ही बातों से गुजरता है—(१) जाड़ा, (२) गर्मी, (३) पसीना। जब कोई व्यक्ति मले-

रियाक्रान्त होता है तो पहले उसे जाड़ा चढ़ता है। जाड़े के कारण वह कांपने लगता है। बहुत-से लोगों के जाड़े की अधिकता के कारण दांत बजने लगते हैं। जाड़ा दूर करने के ख्याल से रोगी कम्बल या लिहाफ ओढ़ता है लेकिन यह प्रायः उसे नाकाफी मालूम पड़ता है और वह दो-दो, तीन-तीन लिहाफ ओढ़ लेता है। कई लोगों को इस हालत में कै भी होने लगती है, सिरदर्द भी शुरू हो जाता है। लेकिन बुखार जाड़े के साथ ही बढ़ना शुरू होता है। यदि थर्मामीटर लगाकर देखा जाए तो 100° या 101° निकलता है। यह जाड़े की हालत किसीको १ घण्टा, किसीको आधा घंटा और किसीको एक घण्टे तक रहती है और फिर गर्मी शुरू हो जाती है। तब रोगी अपने सब लिहाफ, कम्बल वगैरा उतार देता है। बदन जलता हुआ-सा मालूम होता है, नब्ज की रफ्तार बढ़ जाती है और रोगी बेचैनी और बदन में हड़कल महसूस करता है। यह गर्मी की हालत प्रायः चार-छः घण्टे और किसी-किसीको दस घण्टे तक भी रहती है। इसके बाद पसीना आना शुरू होता है। पसीने के साथ ही साथ बुखार गिरना शुरू हो जाता है। नब्ज की तेज रफ्तार घटने लगती है, और थोड़ी देर बाद बुखार बिल्कुल उतर जाता है। अब रोगी काफी चैन का अनुभव करता है, लेकिन साथ ही कमजोरी भी महसूस करता है।

मलेरिया के कीटाणुओं की कुछ खास उपजातियों के कारण बुखार रोजाना भी चढ़ता है और तीसरे तथा चौथे दिन भी। तीसरे और चौथे दिनवाले बुखार क्रमशः 'तेझ्या' या 'तिजारी' और 'चौथिया' कहलाते हैं। बुखार दिन में किसी समय भी शुरू हो सकता है लेकिन सामान्य रूप से यह दोपहर बाद आक्रमण करता है।

उपद्रव—मलेरिया से कई छोटे-मोटे उपद्रव जैसे खांसी, दस्त वगैरा भी हो जाते हैं। लेकिन खास तौर पर इसका आक्रमण जिगर और तिल्ली पर होता है। मलेरियाग्रस्त इलाकों के लोगों के तिल्ली, जिगर आम तौर पर बड़े हुए पाए जाते हैं। और चूंकि ये खून बनाने-वाले अंग हैं इसलिए रोगी के बदन में खून बहुत कम हो जाता है। जो लोग इलाज में उपेक्षा करते हैं अथवा गरीबी के कारण इलाज नहीं करा पाते, अन्त में वे खून की कमी के कारण ही मर जाते हैं।

बहुत बार जिगर बढ़कर पीलिया (कामला) हो जाता है।

चिकित्सा—मलेरिया की सबसे बढ़िया दवा कुनैन है। यह रक्त में घुसे मलेरिया के कीटाणुओं को मारने में बेजोड़ काम करती है। आजकल बाजार में मिक्सचर और गोलियों के रूप में मलेरिया की जितनी पेटेण्ट दवाइयां मिलती हैं, सभी कुनैन पर बनी हुई होती हैं। मलेरिया रोकने के लिए दिन-भर में १५ ग्रेन कुनैन तीन-चार खुराकों में बांटकर खा लेना एक वयस्क व्यक्ति के लिए काफी होता है। लेकिन कुनैन सेवन करने से पहले जुलाव लेकर पेट जरूर साफ कर लेना चाहिए। मिक्सचरों में दस्तावर दवा साथ मिली होती है। प्रायः कुनैन सेवन करने से लोगों के कान गुंजारने लगते हैं। लेकिन यह इस बात का सबूत होता है कि दवा शरीर में अपना काम ठीक ढंग से कर रही है। फिर यह शिकायत स्वयं ही जाती रहती है। बुखार छूट जाने के बाद भी एक सप्ताह के अन्दर दो मर्तबा तीन-तीन ग्रेन कुनैन खा लेनी चाहिए। क्योंकि बहुत बार कीटाणु शरीर में छिप जाते हैं और कुछ दिन बाद फिर प्रकट होकर बुखार पैदा कर देते हैं। जिन लोगों को मलेरियाग्रस्त इलाकों में जाना पड़े, सुरक्षा की दृष्टि से उन्हें भी सप्ताह में एक या दो बार तीन-तीन ग्रेन कुनैन सेवन कर लेनी चाहिए।

अब कुछ रासायनिक रूप से बनाई गई मलेरिया की नई दवाइयां चलने लगी हैं; ये बहुत थोड़ी खुराक में लेने पर ही काफी अच्छा असर करती हैं। लेकिन ये महंगी इतनी होती हैं कि साधारण व्यक्ति नहीं खरीद पाता। कुनैन इनसे कहीं सस्ती मिलती है। रोगी को यदि अधिक उपद्रव पैदा हो तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

वचाव—मलेरिया के दिनों में मसहरी लगाकर सीना चाहिए ताकि मच्छरों से बचाव रहे। घर के आसपास की घास, कूड़ा-करकट की सफाई कर देनी चाहिए। नालियों की सफाई कराके उनमें फिनाइल डालना चाहिए। हमारे देश में आजकल 'मलेरिया उन्मूलन योजना' चल रही है। इस विभाग के आदमी घर-घर में मच्छरों को मारने के लिए डी० डी० टी० छिड़कने आते हैं। उनसे अपने घरों में जरूर दवा छिड़कवानी चाहिए। बड़े-बड़े शहरों में जहां इस योजना के

केन्द्र वने हैं वहां सूचना देने पर सरकार की ओर से दवाइयां मुफ्त दी जाती हैं, तथा सूचना भेजकर कभी भी दवा छिड़कनेवालों को बुलाया जा सकता है ।

कालाजार

कालाजार को हम मलेरिया का बड़ा भाई कह सकते हैं । यह भी उमी तरह एक विशेष प्रकार की मक्खी के काटने से होता है जैसे मच्छर के काटने से मलेरिया । कालाजार जिस रोगी के पीछे पड़ता है उसे बुरी तरह भंभोड़ डालता है । ज्वर कभी छूट जाता है, कभी आने लगता है, कभी लगातार कई सप्ताह तक बना रहता है । लेकिन सीमाग्य से यह रोग मलेरिया की तरह देशव्यापी नहीं है । बंगाल, बिहार, आसाम और यू० पी० में लखनऊ तक ही इसकी सीमा है, फिर उबर मद्रास के कुछ इलाकों में यह पाया जाता है । शेष भारत में यह रोग नहीं होता ।

इसके लक्षणों में मुख्य है तिल्ली का बढ़ जाना । यदि इसका इलाज न कराया जाए तो तिल्ली घड़े के बराबर तक होती देखी जाती है । इसके अलावा रोगी के मसूढ़ों से खून निकलता है अथवा नाक से नकसीर आने लगती है । इस रोग में त्वचा के नीचे भी रक्ते-स्राव होकर वहां काले-काले चकत्ते पड़ जाते हैं, कदाचित् इसीलिए इसका नाम कालाजार पड़ा है । कालाजार भोगनेवाला रोगी बेहद कमजोर और रक्तहीन हो जाता है । और अन्त में खून की कमी से ही रोगी की मृत्यु होती है । इस रोग के सम्बन्ध में एक दिलचस्प बात यह है कि इसको फेलानेवाली मक्खी ज्यादा ऊंची नहीं उड़ सकती, इसलिए यह रोग नीचे की मंजिल में रहनेवालों को ही होता है । दूसरी या तीसरी मंजिल पर रहनेवाले लोग अनायास ही सुरक्षित रहते हैं । इसके अतिरिक्त जिस परिवार में यह घुस जाता है वहां से मुश्किल से ही निकलता है ।

मलेरिया की तरह इस रोग का इलाज लोग स्वयं नहीं कर सकते, हालांकि इसके लिए विशिष्ट ओपधियां हैं जो एण्टीमनी नामक धातु से तैयार की जाती हैं । किन्तु ये ओपधियां डाक्टर द्वारा नस में

इन्जेक्शन लगाकर ही शरीर में पहुंचाई जा सकती हैं। इस रोग की मुंह के द्वारा खाई जानेवाली ओषधियां नहीं होतीं। खून की जांच द्वारा यह रोग शीघ्र ही पकड़ में आ जाता है। कालाजार-प्रधान इलाकों में इसे लक्षणों द्वारा पहचानने में भी विशेष कठिनाई नहीं होती। मजदूर और कुलीवर्ग के लोगों में कालाजार ज्यादा देखने में आता है। ऊंचे वर्ग के परिवारों में बहुत ही कम होता है। इसका इलाज जल्दी से जल्दी शुरू कर देना चाहिए, अन्यथा तिल्ली अधिक बढ़ जाने पर इलाज बहुत लम्बा चलता है।

टाइफाइड (मोतीझिरा या मियादी बुखार)

ज्वर-प्रधान रोगों में कदाचित् सबसे लम्बे समय तक चलनेवाला बुखार टाइफाइड ही होता है। यूं साधारण तौर पर यह तीन-चार हफ्ते तो ले ही जाता है लेकिन कभी-कभी यह दो महीने तक नहीं हटता। यह एक खास किस्म के कीटाणु से फैलनेवाला रोग है। यह कीटाणु मुंह के जरिये पेट में पहुंचता है और तमाम आंतों को खराब करके उनमें सूजन पैदा कर देता है।

यह एक से दूसरे को लगनेवाली बीमारी होती है। इसलिए घर में जब किसीको टाइफाइड हो जाए तो जहां तक हो सके रोगी को अलग कमरे में रखना चाहिए। रोगी के काम में आनेवाली चीजों—जैसे कपड़े, बिस्तर, वर्तन, खाने की वस्तुएं, पानी, पेशाब, पाखाना आदि—को छूने से इसके कीटाणु दूसरे व्यक्ति के शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। इसीलिए, नर्सों और घर के तीमारदारों को यह रोग लग जाने का भारी खतरा रहता है। इस रोग के फैलाने में भविष्यों का भी भारी सहयोग रहता है। रोगी के पेशाब, पाखाने, नाक या थूक पर बैठकर वे अपने पैरों में असंख्य कीटाणु चिपटा लेती हैं और फिर दूसरों के भोजन पर बैठकर उसे कीटाणुयुक्त बना देती हैं। रोग-मुक्त होने के बाद भी रोगी के शरीर से कीटाणु पूरी तरह नष्ट नहीं होते और काफी समय तक शरीर में बने रहते हैं। ऐसा व्यक्ति दूसरों को रोग दे सकता है और 'टाइफाइड कैरियर' कहलाता है।

बिना उम्र और लिंग का विहाज किए यह रोग बच्चे, बूढ़े,

जवान, अघेड़ स्त्री और पुरुष सभीको हो सकता है। रोग के कीटाणु शरीर में पहुंचने के हफ्ते दो हफ्ते या कभी-कभी तीन हफ्ते बाद रोग के लक्षण प्रकट होते हैं।

लक्षण—बुखार होने के साथ-साथ ही, तबियत गिरना, वदन में हड़कल, सिरदर्द, कमर में दुखन आदि शिकायतें पैदा होती हैं। पहले हफ्ते में ही बुखार 103° - 104° डिग्री तक पहुंचने लगता है। सुबह के समय अलवत्ता कुछ कम रहता है— 101° - 102° तक। साथ ही जवान पर बीच में सफेद-सा मैल चढ़ा हुआ दिखाई देता है जबकि उसके किनारे और नोक लाल-सी रहती है। इसी दम्यानि रोगी के पेट में सख्ती, दुखन और अफारा भी हो सकता है। ग्राम तीर पर टट्टी साफ नहीं होती और कब्ज पड़ जाता है। लेकिन बाज-बाज रोगी को पतले दस्त होते हैं।

दूसरे हफ्ते में यही सब लक्षण बढ़ जाते हैं। रोगी और अधिक रुग्ण रहता है। बुखार सुबह के समय नाम-मात्र को ही कम होता है। इसी दम्यानि प्रायः रोगी को गफलत रहने लगती है। कभी-कभी वह गफलत में बकवास भी करता है।

तीसरे सप्ताह में ज्वर कम होना शुरू हो जाता है तथा और सभी लक्षण भी हलके पड़ने लगते हैं। लेकिन अगर दस्त होते हैं तो पेट की हालत खराब रहती है। अफारा और दर्द बना रहता है।

चौथे सप्ताह में रोगी की दशा काफी सुधर जाती है। बुखार बढ़ना बन्द हो जाता है, लेकिन रोगी बेहद कमजोर हो जाता है। अब रोगी को भूख लगनी शुरू होती है। तीमारदारों को इस समय बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। खाना डाक्टर की हिदायत के अनुसार ही देना चाहिए। बाज वक्त रोगी बदनीयत होकर चुरा-छिपाकर कोई भी चीज खा बैठता है जो उसे बहुत नुकसान पहुंचा सकती है; क्योंकि अभी तक आंतों की हालत नाजुक ही होती है।

इलाज—अब से लगभग एक युग पहले टाइफाइड की कोई भी विशेष औपधि नहीं थी और रोगी को अच्छी नसिंग करके ही ठीक किया जाता था। लेकिन अब 'क्लोरोमायसटीन' नामक एंटी-बायोटिक औपधि टाइफाइड की विशेष औपधि है, जो प्रायः एक सप्ताह में

पूरे तौर पर रोग को काबू में कर लेती है। लेकिन टाइफाइड में अच्छी नर्सिंग का महत्त्व अब भी कम नहीं है। अतः रोगी की सेवा-सुश्रूषा पर विशेष ध्यान देना चाहिए। उपर्युक्त ओपधि का प्रयोग हमेशा डाक्टर की राय से करना चाहिए।

सावधानी—बहुत बार बुखार हो जाने पर लोग पेट की खराबी समझकर, शुरू में ही दस्तों की दवा ले लेते हैं। लेकिन यह आदत अच्छी नहीं होती। टाइफाइड के केस में जुलाव लेने से रोग विगड़ जाने का खतरा रहता है। जुलाव के जरिये रोगी को टट्टी के साथ खून आ सकता है; और खून आना टाइफाइड का सबसे बड़ा उपद्रव होता है। कई बार तो खून इतना अधिक और लगातार आता है कि रोगी की मृत्यु हो जाती है।

कई बार रोग के दूसरे हफ्ते में रोगी के पेट और छाती पर बारीक खसखस के बराबर सफेद दाने दिखाई देते हैं। कुछ लोगों का विश्वास होता है कि यदि दाने नहीं दिखाई देते तो रोग भयंकर रूप धारण करता है; इनके निकलने पर रोग का जोश निकल जाता है; लेकिन यह बात विज्ञानपुष्ट नहीं है। कभी-कभी ये दाने टाइफाइड के अतिरिक्त दूसरे बुखारों में भी दिखाई दे जाते हैं।

इन्फ्लूएंजा (फ्लू)

सन् १९१८-१९ में सारी दुनिया में फैलने के कारण लोग इन्फ्लूएंजा से काफी परिचित हो गए हैं। और अभी तीन वर्ष पहले दिल्ली में फैलने के कारण यहां के लोगों को इसकी याद और ताजा हो गई है। कुछ वैज्ञानिकों का ऐसा अध्ययन है कि यह रोग हर तीस साल बाद किसी न किसी मुल्क में देशव्यापी रूप में फैलता है। व्यापक रूप से फैलने पर दो-तीन सप्ताह में रोग अपने पूरे जोर पर पहुंच जाता है और फिर एक या दो महीनों में जाकर ठण्डा पड़ता है। हालांकि यह रोग घातक नहीं होता फिर भी सन् १९१८ में लगभग आठ लाख व्यक्ति इन्फ्लूएंजा से मरे थे। इस रोग का कीटाणु 'वीरस' जाति का होता है जो खास तौर पर गले पर असर करता है। लेकिन साथ ही गले को कमजोर बनाकर न्यूमोनिया जैसे रोगों

के कीटाणुओं को बुलाकर उनका प्रवेग श्वास-नलिकाओं में करा देता है। हालांकि ऐसा कम ही होता है, लेकिन न्यूमोनिया पैदा हो जाना इस रोग का गम्भीर उपद्रव माना जाता है। अनुभव से लोग अब इस बात को जानने लगे हैं कि यह एक प्रकार से उड़कर लगनेवाला मर्ज है। इसके कीटाणु चूँकि गले और नाक की झिल्ली को अपना शिकारगाह बताते हैं इसलिए गले से निकलनेवाले थूक, बलगम तथा नाक से निकलनेवाले पानी में रहते हैं। किसी रोगी के धूकने अथवा नाक साफ करने से जो बहुत छोटे-छोटे जलकण हवा में इधर-उधर उड़ते हैं उनसे रोग दूसरे आदमी को लग जाता है। रोगी के मुँह के पास मुँह लेजाकर बात करने में भी रोग लग जाने का खतरा रहता है।

लक्षण—वास्तव में इस बीमारी का आक्रमण एकाएक होता है। व्यक्ति के अन्दर रोगी होने की अनुभूति तथा शरीर में हड़कल, देचनी और परेशानी पैदा हो जाती है। रोगी का मन किसी काम को नहीं करता। यूँ प्रारम्भ में चारे लक्षण प्रायः जुकाम-जले के से होते हैं। लेकिन फ्लू में नाक से ज्यादा पानी नहीं जाता; और रोगी बेहद कनजोरी महसूस करता है। इसके अतिरिक्त सिरदर्द, थकावट, शरीर दुखना, सूखी खांसी और धुंखार (आम तौर पर दुखार बहुत ऊँचा नहीं जाता, 101° या 102° तक रहता है) आदि भी फ्लू के चिह्न हैं। कभी-कभी रोगी जाड़ा-सा भी महसूस करता है।

यूँ तो फ्लू तीन-चार दिन में ही ठीक हो जाता है लेकिन कभी-कभी कोई-कोई रोगी ठीक होने में एक सप्ताह तक ले लेता है। और इसकी कमजोरी तो कई हफ्ते बाद जाकर निकलती है।

इलाज—वस्तुतः इन्फ्लूएंजा की कोई विशेष दवा अभी तक नहीं निकल पाई है। पेन्सिलीन या स्ट्रैप्टोमायसीन जैसी एंटी-बायोटिक औषधियाँ जो न्यूमोनिया जैसे गम्भीर उपद्रवों को रोकने के लिए दी जाती हैं, फ्लू के 'वोरस' पर इनका भी कोई असर नहीं होता। एहतियात ही इसका सबसे अच्छा इलाज है। फ्लू का असर होते ही विस्तर में लेटकर आराम करना चाहिए। चाय, काफी, दूध, फलों के रस लेने चाहिए। डाक्टर को बुलाकर दिखाना फायदेमन्द रहता है।

हमारा अपना अनुभव यह है कि यूनानी 'जोशांदा' जोकि ग्राम तीर पर जुकाम-नज़ले के लिए इस्तेमाल किया जाता है, पलू में भी बहुत लाभ पहुँचाता है। यह रोग तकलीफदेह भले ही होता है, लेकिन घातक नहीं है।

सर्दी-जुकाम

सर्दी लगकर जुकाम हो जाना एक आम शिकायत होती है। सच तो यह है कि जुकाम इन्फ्लूएंजा का ही हल्का रूप होता है। इन्फ्लूएंजा के समान ही इसका प्रभाव भी नाक की भित्तली और गले पर ही होता है। लेकिन इसमें बुखार नहीं होता; तबियत गिरी-पड़ी ज़रूर रहती है। एक-दो दिन लगातार नाक से पानी बहता है और फिर धीरे-धीरे गाढ़ा बलगम आने लगता है। तीन-चार दिन रहकर जुकाम तहलील (व्हम) हो जाता है। गले की खराबी के कारण इसमें खांसी भी हो जाती है। खांसी की ओर से सावधान रहना चाहिए, क्योंकि इसका असर नीचे सरककर श्वास-नलिकाओं तक पहुँचकर 'ब्रांकाइटिस' पैदा कर सकता है।

जुकाम अधिकांश रूप में कब्ज की हालत में सर्दी लग जाने से होता है। सर्दी प्रायः पैरों की ओर से असर करती है। कब्ज की हालत में नंगे पैर ठण्डे पानी में चलने, वर्षा के पानी में भीगने, अथवा सीलनदार स्थान पर बैठने से जुकाम हो जाता है। जिन लोगों का पेट साफ रहता है उन्हें जुकाम की शिकायत यदा-कदा ही होती है। नमक पड़े गर्म पानी के गरारे और जोशांदा पीना लाभ करते हैं। जोशांदे से शीच भी साफ होता है। आयुर्वेदिक ओषधि 'सितोपलादि चूर्ण' २ माशे तथा देसी नीसादर २ रत्ती शहद में मिलाकर दिन में दो-तीन बार चाटने से जुकाम में बहुत लाभ होता है।

न्यूमोनिया

एकाएक पसलियों में दर्द शुरू हो जाना—जिसकी वजह से पूरी सांस लेना या खांसना भी मुश्किल हो जाए; तेज बुखार, खांसी, सांस की रफतार बढ़ जाना, ज्यादा खांसने पर मामूली-सा बलगम आना,

ये सभी आम तौर पर न्यूमोनिया के लक्षण हैं। यह फेफड़ों पर हमला करनेवाला रोग है जोकि 'न्यूमोकेक्स' नाम के कीटाणु से पैदा होता है। जबकि रोग का असर दोनों फेफड़ों पर होता है तो उस हालत को 'डबल न्यूमोनिया' कहते हैं। आम तौर पर यह समझा जाता है कि न्यूमोनिया सर्दी लग जाने के कारण हो जाता है। यह धारणा बहुत अंशों तक ठीक है। वैज्ञानिकों का कथन है कि न्यूमोनिया के कीटाणु मनुष्य के शरीर में ही रहते हैं; और उपयुक्त मौका पाने पर हमला कर देते हैं। अतः वह उपयुक्त मौका उन्हें शरीर में सर्दी बैठ जाने पर ही मिलता है। लेकिन एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को उड़कर लगने में भी न्यूमोनिया इन्फ्लूएंजा से कम नहीं है। यह बहुत जल्दी दूसरे लोगों को लग सकता है।

एक जमाना था कि न्यूमोनिया बड़ी घातक बीमारी थी। जिसे न्यूमोनिया हो जाता था वस भगवान ही उसका रक्षक था। इलाज-माजरे के बावजूद रोगी आठ-दस दिन तक भारी तकलीफ भुगतता था। बुखार बराबर तेज 104° - 105° तक बना रहता था। इसके बाद कहीं रोगी को कुछ चैन आता था। तब न्यूमोनिया के चार रोगियों में से दो प्रायः मर जाते थे। लेकिन जब से सल्फा-ड्रग्स और एण्टी-वायटिक औषधियां चली हैं तब से मानो न्यूमोनिया की लगाम हाथ में आ गई है। अब कोई विरला बदकिस्मत ही न्यूमोनिया से मरता है। आंकड़ों के अनुसार अब न्यूमोनिया के बीस रोगियों में से उन्नीस अच्छे हो जाते हैं। और यह एक रोगी भी कदाचित् इसलिए मरता है कि वह इलाज देर से शुरू करा पाता है अथवा बेहद कमजोर होता है। इतना ही नहीं, इन औषधियों ने इस बीमारी की मियाद भी घटा दी है। अब तीन-चार दिन के इलाज के बाद रोगी रोगमुक्त हो जाता है।

घर में जब भी किसी व्यक्ति में ऊपर कहे न्यूमोनिया के लक्षण दिखाई पड़ें तो उसे तुरन्त डाक्टर को दिखाना चाहिए। यह हमेशा ध्यान रखें कि न्यूमोनिया के इलाज में देर करने से रोगी की हालत खतरनाक हो सकती है। इस सम्बन्ध में हम एक चेतावनी पाठकों को और दे देना उचित समझते हैं कि बहुत-से लोग यूनानी या

वैद्यक के इलाज के ही कागज होते हैं। अंग्रेजी (डॉक्टर) इलाज में उनका विश्वास नहीं होता। इसलिए वे हर मर्ज का इलाज हकीम या वैद्यों से ही कराते हैं। लेकिन न्यूमोनिया के मामले में यूनानी या वैद्यक की दवाइयां वह काम नहीं कर सकतीं जो नवाविष्कृत डॉक्टरों की दवाइयां करती हैं। इसलिए इस रोग में खतरे से बचने के लिए हमेशा डॉक्टरों का इलाज ही कराना चाहिए।

न्यूमोनिया कई मतवा दूसरे रोगों के साथ या उनके उपद्रव-स्वरूप भी हो जाता है। कई बार इन्फ्लूएंजा बिगड़कर न्यूमोनिया बन जाता है। और भी दूसरे श्वास-नलिकाओं के रोग न्यूमोनिया में बदल जाते हैं। बहरहाल, बच्चों में न्यूमोनिया काफी गम्भीर रूप धारण कर लेता है। खसरा निकलने पर तो १०० में से ७५ बच्चों को न्यूमोनिया होता है। हमारे भारत में चूँकि खसरा 'माता' श्रेणी की बीमारी मानी जाती है, इसलिए लोग न्यूमोनिया हो जाने पर भी बच्चे का कोई इलाज नहीं कराते और फलस्वरूप न्यूमोनिया में बच्चे मर जाते हैं। खसरा (छोटी माता) कोई घातक बीमारी नहीं होती, लेकिन उसमें जब न्यूमोनिया हो जाता है तो वह बच्चे को ले बैठता है। इसलिए खसरा निकलने पर डॉक्टर से रोगी की परीक्षा कराके यह निश्चय कर लेना चाहिए कि उसे न्यूमोनिया तो नहीं हुआ है।

न्यूमोनिया सर्दी के दिनों में भी होता है और अधिकतर मौसम बदलने पर होता है; फाल्गुन, चैत में इसकी शिकायत अधिक देखी जाती है। हालांकि न्यूमोनिया में फौरन कोई खतरा नहीं होता फिर भी जल्दी से जल्दी डॉक्टर को बुलाना चाहिए तथा रोगी की हिफाजत और सुरक्षा करनी चाहिए। रात को यदि घर में अचानक किसी व्यक्ति को न्यूमोनिया पड़ जाए तो उसे गर्म जगह में रखना चाहिए। लेकिन वह स्थान ऐसा जरूर होना चाहिए जहाँ से हवा काफी गुजरती हो। रोगी को सीधे दरवाजे या खिड़की के पास नहीं लिटाना चाहिए जहाँ हवा के झोंके लगें। थोड़ा बचाकर उसकी खाट डालें। चूँकि इस रोग में रोगी को श्वास लेने में थोड़ा कष्ट होता है, इसलिए उसे ज्यादा हवा दरकार होती है। फिर भी यदि कमरे में ठण्ड हो तो अंगीठी जलाकर उसे गर्म रखना चाहिए। सफेद तेल

(लिलीमैण्ट तारपीन) से उसकी पसलियों पर मालिश करके रुग्ण से सेंकना चाहिए। गर्म दूध, चाय, गर्म काफी या गर्म पानी में थोड़ी ब्राण्डी देने से रोगी को जरूर कोई राहत मिलती है। वच्चों और बूढ़े लोगों में न्यूमोनिया कुछ अधिक खतरनाक होता है। इसलिए इनका इलाज विशेष तत्परता और सावधानी से कराना चाहिए।

‘लू’ का बुखार

लू लग जाना या लू के बुखार से मतलब होता है अत्यधिक गर्मी के कारण शरीर का तापक्रम बढ़ जाना और यह गर्मी शरीर पर कई तरह से असर कर सकती है। लेकिन अधिकांश रूप में सूर्य की तेज किरणों सिर पर पड़ने से ही गर्मी असर करती है। क्योंकि जेठ-वैसाख के दिनों में लूएं चलती हैं और इन्हीं दिनों सूरज की गर्मी भी अत्यधिक तेज होती है, इसलिए इस बीमारी को ‘लू लगना’ कह दिया जाता है। गर्मी की दोपहरियों में खुले खेतों में काम करनेवाले किसान-मजदूर अथवा तेज धूप में सफर करनेवाले व्यक्ति ज्यादातर लू के शिकार होते हैं। इसके अतिरिक्त खानों में काम करनेवाले लोग, जहाज या रेल के इंजिन में आंच के सामने रहनेवाले व्यक्ति भी गर्मी के शिकार हो जाया करते हैं। अधिक गर्मी के साथ-साथ जहां सीलन ज्यादा होती है वहां व्यक्ति पर गर्मी का असर जल्दी पड़ता है।

जबकि व्यक्ति पर गर्मी का साधारण असर होता है तो उसे कोई खास बुखार नहीं होता। ऐसी हालत में उसे सिरदर्द हो जाता है और वह एकाएक बहुत कमजोरी और थकावट महसूस करने लगता है, क्योंकि गर्मी के कारण उसके शरीर का पानी कुछ सूख जाता है। ऐसी हालत में उसे अंधेरे और ठण्डे कमरे में लिटाकर उसके सिर पर वर्फ के पानी की पट्टियां रखनी चाहिए और नमक डालकर पानी अथवा नींबू की शिकंजी काफी मात्रा में पिलानी चाहिए।

गर्मी और धूप का जब ज्यादा असर हो जाता है तब तो रोगी की हालत काफी खराब हो जाती है। क्योंकि ऐसी हालत में दिमाग में शारीरिक गर्मी का नियन्त्रण करनेवाला केन्द्र ही खराब हो जाता है। और तब रोगी को बहुत तेज सिरदर्द होता है; शरीर की तमाम

जिल्द खुश्क और गर्म हो जाती है ; रोगी बेहद कमजोरी और बेचैनी महसूस करता है ; उसकी हालत आधी बेहोशी की सी रहती है, पिंड-लियों में ऐंठनी होती है ; कभी-कभी कै होने लगती है । पसीना बिल्कुल नहीं आता ; आंखें चढ़ी-चढ़ी नशीली-सी हो जाती हैं ; और थर्मामीटर से बुखार 104° - 106° तथा इससे ऊपर भी पहुंच जाता है ।

रोगी की यह दशा वस्तुतः बहुत खतरनाक होती है । अतः ऐसी हालत में फौरन डाक्टर को बुलाना चाहिए । वैसे इस हालत में सिद्धांततः इलाज होता है—बढ़ी हुई गर्मी को शान्त करना । इसके लिए पहले तो रोगी को एनीमा दिया जाता है ; क्योंकि यह माना गया है कि हरएक 'लू' या गर्मी के रोगी को कब्ज जरूर होता है ; या यूँ कहना चाहिए कि कब्ज की हालत में ही गर्मी अपना असर ज्यादा करती है । इस हालत में एनीमा ठण्डे पानी का दिया जाता है, गर्म का नहीं । फिर रोगी को ठण्डक पहुंचाने के लिए पानी-भरे टब में तब तक लिटाया जाता है जब तक कि उसका बुखार 101° तक न गिर जाए । इसके बाद उसको विस्तर में लिटाकर सिर पर ठण्डे वर्फ के पानी की पट्टियाँ रखी जाती हैं, और खूब पानी तथा फलों का रस पिलाया जाता है ताकि गर्मी से सूखे हुए पानी की पूर्ति हो सके ।

गर्मी का मारा रोगी रोगमुक्त होने पर भी बहुत दिनों बाद ही चलते-फिरने लायक होता है । कभी-कभी तो उसे पूर्ण स्वस्थ होने में एक-एक महीना लग जाता है ।

सावधानी—गर्मी के दिनों में खास तौर पर कब्ज नहीं पड़ने देना चाहिए । महीने में दो-तीन बार एनीमा लगाकर पेट साफ रखना अच्छा होता है । दोपहर के समय बाहर जाते वक्त सिर पर हैट, टोपी या साफा पहन लेना एहतियात की दृष्टि से बहुत अच्छा है । इसके अतिरिक्त इन दिनों में पानी खूब पीना चाहिए । गर्मियों की दोपहर में जब कभी बाहर सफर के लिए जाना हो तो काफी पानी पीकर चलना चाहिए । आजकल टोपी या साफे का रिवाज बहुत कम होता जा रहा है ; लोग (खास तौर पर विद्यार्थी और पढ़े-लिखे बाबू) नंगे सिर ही रहना ज्यादा पसन्द करते हैं ; लेकिन गर्मी के दिनों में उन्हें यह

खतरा नहीं उठाना चाहिए। गांव के लोग आज भी खुले सिर नहीं रहते।

विशिष्ट चिकित्सा—देसी इलाजों में आंवी को भुलभुलाकर उसका पन्ना बनाकर और नमक डालकर रोगी को पिलाया जाता है; और यह विधि बहुत लाभ करती है। यह विश्लेषण तो अभी नहीं किया गया है कि यह पन्ना क्योंकर लाभ पहुंचाता है, किन्तु सम्भवतः यह मस्तिष्क के गर्मी नियन्त्रण करनेवाले केन्द्र को बेकार होने से रोकता है और इसीलिए खूब लाभ दिखाता है। इन दिनों तरबूज और खरबूजों की फसल होती है और इन दोनों फलों में पानी अधिक होता है। फलतः इनके सेवन करते रहने से भी आदमी लू के असर से बचा रहता है।

कनफैड (कनवर या मम्प्ल)

हलके बुखार से शुरू होनेवाली इस बीमारी में कान के नीचे की गांठें सूज जाती हैं। प्रायः पहले एक ओर की गांठें सूजती हैं और फिर दूसरी ओर की। सूज जाने पर ये गांठें पत्थर जैसी सख्त पड़ जाती हैं। बीमारी के दूसरे-तीसरे दिन बुखार कुछ तेज हो जाता है; और सूजन इतनी बढ़ जाती है कि रोगी को बाज्र गर्तवा पानी तक निगलना दुश्वार हो जाता है।

यह रोग बच्चों को अधिकतर होता है। आम तौर पर पांच से लेकर पन्द्रह वर्ष की आयु के बच्चों को यह अपना शिकार बनाता है लेकिन कई बार जवान आदमी को भी घर दवाता है। यह कीटाणुओं से उत्पन्न होनेवाला रोग है और बहुत जल्दी एक से दूसरे को लग जाता है। कभी-कभी तो जहां घर में एक बच्चे को हुआ वहां एक के बाद एक सभी बच्चों को कनफैड निकलते हैं। कई बार स्कूलों में सारी कक्षा के बच्चों में फैल जाता है। नाक के पानी और मुंह के थूक से इसका असर एक से दूसरे में पहुंचता है। सूजन चार-पांच दिन रुककर फिर अपने-आप ही उतर जाती है। जिसे एक बार कनफैड निकलते हैं उसे दोबारा शायद ही कभी निकलते हों। इस रोग का कोई खास इलाज अब तक मालूम नहीं हो सका है और न यह रोग घातक ही

होता है; अलवत्ता दो-चार दिन परेशानी जरूर रहती है।

जब कभी किसी जवान आदमी पर इसका हमला होता है तो कभी-कभी इसका असर जननेन्द्रियों पर होता देखा जाता है। पुरुषों के अण्डकोषों में दर्द और सूजन हो जाती है और स्त्रियों की डिम्ब-ग्रंथियों तथा स्तनों पर भी सूजन हो जाती है। कभी-कभी उनके भगोष्ठ भी सूज जाते हैं। ऐसी हालत में डाक्टर को दिखा लेना चाहिए ताकि जननेन्द्रियों की यह सूजन कोई स्थायी खराबी न पहुंचा सके।

कनफंड का मरीज जब तक पूरे तौर पर ठीक न हो जाए उसे एहतियात के तौर पर अलग कमरे में रखना अच्छा रहता है।

डिप्थीरिया

डिप्थीरिया का कोई हिन्दी नाम नहीं है और कदाचित् यह रोग आयुर्वेद के प्ररोताओं को मालूम भी नहीं था। यूं तो यह रोग ज्यादातर बच्चों में होता है लेकिन कभी-कभी बड़ी आयु के लोगों को भी हो जाता है। इस रोग का हमला खास तौर पर गले और 'गद्गद' (टान्सिलों) पर होता है, लेकिन कभी-कभी यह बढ़कर नाक की भित्ति तक भी फैल जाता है। इसका हमला प्रायः एकाएक होता है। गला और टान्सिल लाल सुर्ख हो जाते हैं और उनपर एक बहुत बारीक सफेद-सी भिल्ली या पर्दा फैल जाता है। इस पर्दे को छूने-मात्र से इसमें से खून निकलता है। लेकिन हर केस में परदा फैलना जरूरी नहीं होता। बहुत-से रोगियों में परदे का अभाव भी रहता है। रोग का असर जब स्वर-यन्त्रों तक फैल जाता है तो हालत खतरनाक बन जाती है। बच्चे की सांस घुटने लगती है। डिप्थीरिया में बुखार ज्यादा तेज नहीं होता; लगभग 101° तक रहता है। लेकिन रोगी को बेचैनी, परेशानी, हड़कल, सिरदर्द और तबियत की गिरावट बहुत होती है।

डिप्थीरिया वास्तव में बहुत खतरनाक और बहुत तेजी से बढ़ने-वाला मर्ज है। घर पर इसकी कोई एहतियात और इलाज नहीं हो सकता। इसलिए ऐसे रोगी को फौरन डाक्टर के सुपुर्द कर देना चाहिए। इस मर्ज में घण्टे दो घण्टे की देर भी रोगी की ज़िन्दगी और

मौत का प्रश्न बन जाती है। रोगी को अस्पताल भेज देना अधिक बेहतर रहता है। इस रोग की खास दवा है : 'डिप्थीरिया एण्टी-टाक्सिन' जोकि जल्दी से जल्दी लग जानी चाहिए। वैसे पैन्सिलीन और स्ट्रेप्टोमायसीन आदि एण्टी-बायोटिक औषधियाँ भी बहुत कुछ इसकी रोकथाम करती हैं। डिप्थीरिया भारत की अपेक्षा ठण्डे यूरोपीय मुल्कों में ज्यादा होता है। कुछ चिकित्सा-शास्त्रियों का मत है कि बच्चे को छः नाम की आयु में 'डिप्थीरिया-एण्टी-टाक्सिन' का टीका लगवा देना चाहिए ; इसने चेचक के टीके की भांति डिप्थीरिया से भी सुरक्षा हो जाती है। अमेरिका में इस विधि से डिप्थीरिया पर बहुत काबू पा लिया गया है।

यह रोग बहुत जल्दी एक से दूसरे को लगता है और इसकी गिनती झूटवाले रोगों में की जाती है। कभी-कभी तो यह क्षेत्रीय रूप में खूब फैलता है। इसके कीटाणु गले के धूक और नाक के बलगम तथा नाक से बहनेवाले पानी में रहते हैं। रोग अच्छा हो जाने पर भी ये कीटाणु काफी समय तक गले और नाक में पाए जाते हैं और इस प्रकार अच्छा हुआ रोगी भी यह रोग दूसरों को दे सकता है। बच्चों के गले में खराबी की हालत में डिप्थीरिया का सन्देह करना सुरक्षा की दृष्टि से अच्छा रहता है।

चेचक (स्मॉल-पॉक्स)

चेचक को बहुत से क्षेत्रों में 'बड़ी माता' के नाम से भी पुकारा जाता है। चेचक की भयानकता वास्तव में बड़ी खोफनाक होती है। बड़े आदमियों की अपेक्षा बच्चों पर ही इसका प्रकोप अधिक होता है। वैसे कभी-कभी यह अवेड़ सभ के लोगों पर भी हमला करती देखी गई है।

चेचक में सारे शरीर पर बड़े-बड़े दाने निकलते हैं। वाद को इनमें गाढ़ा पानी-सा भर जाता है। लेकिन रोग की शुरुआत बुखार से होती है और साथ ही रोगी को सिरदर्द, कं, कमर का दर्द और गले में खराब भी होती है। बुखार 104° - 105° तक पहुँच जाता है। आम तौर पर तीन-चार दिन बुखार रहने के बाद वदन पर

बड़े दाने-से उभरते हैं और पांचवें या छठे दिन इन दानों में पानी भर जाता है। ये दाने गोल होते हैं, बीच का भाग दवा हुआ होता है और किनारे लाल तथा उठे हुए होते हैं। ये दाने काफी छोड़े-छोड़े भी होते हैं। लेकिन रोग यदि तीव्र होता है तो दाने बहुत पास-पास निकलते हैं। दो-तीन दाने साथ मिलकर बहुत बड़ा रूप ले लेते हैं। चेहरा सूज जाता है और सूजन के कारण आंखें बन्द ही रहती हैं। रोग की भयानक दशा में किसी-किसी रोगी को ये दाने आंखों के भीतर भी निकल आते हैं, जिनसे एक या दोनों आंखें जाती रहती हैं। अक्सर दसवें दिन से दानों का पानी सूखना शुरू होता है और धीरे-धीरे तीन-चार या पांच दिन में वे सब खुरक हो जाते हैं। और इनपर से मोटा पपड़ीनुमा खुरण्ड उतरता है और दानों की जगह निशान और हलके गढ़े रह जाते हैं।

चेचक के रोगी के अच्छा होने न होने के बारे में कुछ नहीं कहा जा सकता। रोग के तेज हमले में अक्सर मरीज मर भी जाते हैं। चेचक भयानक रूप से छूत की बीमारी है, यहां तक कि रोगी के अच्छा हो जाने या मर जाने के बाद भी यह दूसरों को लग जाती है। रोगी के नाक, थूक और दानों के पानी से तो इसका ज्वर दूसरों तक फैल ही सकता है; साथ ही रोगी के कपड़े, वर्तन, चारपाई आदि भी रोग को फैलाने में सहायक होते हैं। रोगी के दानों पर से उतरनेवाले सूखे खुरण्ड जिन्हें 'दाल' कहते हैं, वे भी रोग के कीटाणुओं से भरे हुए होते हैं।

पिछले वक्तों में झाड़-फूंक करनेवाले सयाने, ओम्हे और भगत लोग इस 'दाल' को शीशी में भरकर रखते थे और घूतता दिखाने के लिए किसी भी बच्चे को बतावे में रखकर प्रसाद के रूप में खिला देते थे और फिर उसके घर जाकर कह देते थे कि तुम्हारे घर आठ दिन बाद 'माता मैया' की मेहर होगी। फलतः जब बच्चे को चेचक निकल आती थी तो उन लोगों की चांदी बनती थी।

इलाज—रोग का आक्रमण हो जाने पर इस रोग के लिए कोई खास दवा नहीं है। सिर्फ इसका प्रतिरक्षात्मक इलाज है बचपन में चेचक का टीका लगवा देना। प्रतिरक्षा की दृष्टि से चेचक के टीके की

विविध चिकित्सा-विज्ञान की भारी सफलता है। लेकिन हमारे देश में अब भी गांव के लोग बच्चों को टीका लगवाने से डरते हैं। इसका कारण केवल अशिक्षा है। हर बच्चे को पहले और फिर चौथे या पांचवें साल में टीका लगवा देने के बाद प्रायः चेचक का खतरा नहीं रहता।

घर में किसीको भी चेचक हो जाने पर भारी सावधानी बरतनी चाहिए। रोगी को विलकुल अलग कमरे में रखें; उसके इस्तेमाल की प्रत्येक वस्तु अलग रखें। बाद को रोगी की इस्तेमाल की हुई अधिक से अधिक चीजों को जलाकर नष्ट कर देना चाहिए। बर्तनों को एक घण्टे तक पानी में उवालने के बाद इस्तेमाल में लाना चाहिए। बेहतर यह होता है कि रोगी की सेवा में ऐसे व्यक्ति को रखा जाए जिसे एक बार चेचक निकल चुकी हो; क्योंकि एक बार यह रोग होने के बाद जीवन में दोबारा नहीं होता। रोगी की सेवा में सफाई का भारी महत्त्व होता है। अच्छा होने के बाद रोगी के कमरे को तूटिये और घूने से पुतवा देना चाहिए।

खसरा (छोटी माता)

छः महीने की उम्र से चार वर्ष तक के बच्चों में होनेवाला यह रोग, काफी जल्दी फैलनेवाला और छूत का रोग है। प्रायः यह देखा जाता है कि यदि घर में कई बच्चे हैं तो एक बच्चे को होने के बाद अगर पूरी सावधानी न रखी जाए तो यह वारी-वारी से सब बच्चों को हो जाता है।

शुरु में बच्चे को बुखार आता है जो 102° तक पहुंच सकता है। साथ ही नाक, आंख से पानी बहता है; आंखें लाल रहती हैं और बच्चे को खुश्क खांसी हो जाती है। शुरु में प्रायः ये इन्फ्लूएंजा के से लक्षण प्रकट होते हैं। तीन दिन तक ये लक्षण उत्तरोत्तर बढ़ते ही जाते हैं। चौथे दिन कानों के पीछे लाल चकत्ते से दिखाई पड़ने लगते हैं; जो शीघ्र ही चेहरे पर और फिर सारे बदन में फैल जाते हैं। ये लाल चकत्ते वास्तव में बहुत ही वारीक-वारीक दानों के समूह होते हैं। कहीं पांचवे दिन और कहीं-कहीं छठे दिन ये चकत्ते

गायब हो जाते हैं, और साथ ही बुखार भी उतर जाता है। लेकिन इस रोग में उपद्रवस्वरूप खांसी और उससे भी बढ़कर न्यूमोनिया होने का खतरा बना रहता है। इसलिए रोगी वच्चे को डाक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए। यदि न्यूमोनिया होगा तो चक्ते हट जाने पर भी बुखार और खांसी बने रहेगे। एण्टी-बायटिक्स और सल्फा-ड्रग्स से न्यूमोनिया भी जल्दी ही अच्छा हो जाता है।

चूँकि खसरा की कोई दवा नहीं होती इसलिए हमारे देश में लोगों में आम धारणा यह हो गई है कि खसरा में दवा नहीं देनी चाहिए। फलतः न्यूमोनिया हो जाने पर भी लोग (खास तौर पर गांवों के लोग) डाक्टर को नहीं दिखाते। नतीजा यह होता है कि न्यूमोनिया बढ़कर वच्चे की जान ले लेता है। यूँ खसरा एक निरापद रोग है लेकिन इसमें मरनेवाले वच्चे न्यूमोनिया की चपेट में आकर तब ही मरते हैं जबकि न्यूमोनिया का इलाज नहीं कराया जाता।

यह रोग शुरू के दिनों में भयंकर छूतवाला होता है। रोग के कीटाणु गले और नाक से निकलनेवाले पानी में रहते हैं। खसरे के रोगी वच्चे को दूसरे वच्चों से बिल्कुल अलग रखना चाहिए और उसकी इस्तेमाल की हुई चीजें दूसरे वच्चों के इस्तेमाल में नहीं लानी चाहिए। रोगमुक्त होने के तीन-चार दिन बाद वच्चे को दूसरे वच्चों के साथ खेलने की छुट्टी दी जा सकती है। एक बार खसरा होने के बाद फिर दोबारा उसका आक्रमण प्रायः नहीं होता।

चिकिन-पाँवस

यह भी चेचक (माता) की श्रेणी का ही रोग है; लेकिन बहुत हलका और कम तकलीफदेह होता है। इसका हमला भी सिर्फ चार-पाँच साल की उम्र तक ही होता है। शुरू में हलका-सा बुखार होता है और अगले दिन छाती या पेट पर कुछ छीदे-छीदे-से दाने दिखाई देते हैं जो बाद को चेहरे पर भी निकल आते हैं। कुछ घण्टों के बाद उनमें पानी-सा भर जाता है। प्रायः दो-तीन दिन बाद ये सूख जाते हैं और उनकी पपड़ी गिर जाती है।

हलके बुखार के अलावा इस रोग में और कोई शारीरिक तकलीफ

नहीं होती। कई मर्तवा रोग इतने हलके रूप में होता है कि बुखार का पता भी नहीं चलता और शरीर पर दो-चार दानों में मामूली पानी भरकर सूख भी जाता है और इसे गर्मी के कारण निकलनेवाली फुंसियां समझ लिया जाता है।

वस्तुतः बड़ी माता (स्माल-पॉक्स) से यह रोग भिन्न होता है। लेकिन प्रायः पानी-भरे दानों के कारण इसे भी बड़ी माता ही समझ लिया जाता है। किन्तु दानों की शकल पर गौर करने से अन्तर पहचाना जा सकता है। चेचक के दाने पानी भरने के बाद बीच में से दबे हुए होते हैं और उनके किनारे उठे हुए और सुख रहते हैं; जबकि चिकिन-पॉक्स के दाने न बीच से दबे रहते हैं, न उनके किनारों में उठाव ही होते हैं। इसके दाने वस्तुतः छालेनुमा होते हैं। इसके अलावा बुखार की तेजी और दूसरे शारीरिक लक्षण भी चिकिन-पॉक्स में नहीं होते।

इस रोग के इलाज की कोई खास जरूरत नहीं होती और न इसकी कोई खास दवा ही होती है। लेकिन यह बहुत छूतवाली बीमारी है। इसलिए रोगी को अलग रखना चाहिए और ठण्ड से बचाना चाहिए। एक बार होने के बाद यह रोग दोबारा नहीं होता।

जहरवाद

जहरवाद का मतलब है कि खून के अन्दर कीटाणुओं द्वारा उत्पन्न विष फैल जाना। जैसे शरीर के किसी भाग में बहुत बड़ा फोड़ा निकल आए अथवा कहीं अन्दर ही अन्दर मवाद पड़ जाए और मवाद के कीटाणुओं का विष खून में फैल जाए तो वह हालत जहर-वाद कहलाती है। वच्चा होने के बाद स्त्रियों को अक्सर जहरवाद हो जाता है। चूँकि वच्चा उत्पन्न होने के बाद स्त्रियों के गर्भाशय तथा दूसरे गुप्तांगों की हालत बिल्कुल एक खुले जख्म के समान होती है, उनमें रोग-कीटाणुओं का प्रवेश आसानी से हो जाता है। दुर्भाग्य से हमारे समाज में इस मौके पर सफाई और एहतियात कम रखी जाती है। प्रायः अशिक्षित परिवारों में इस मौके पर घर में बेकार समझे जाने-वाले गन्दे कपड़े इस्तेमाल किए जाते हैं, जिनके द्वारा कीटाणु-संक्रमण

हो जाता है। पहले जहरबाद से बहुत लोग मर जाते थे। लेकिन जब से सल्फा-ड्रग्स और एण्टी-बायोटिक ओषधियों का आविष्कार हुआ है तब से जहरबाद करीब-करीब काबू में आ गया है।

जहरबाद की दशा में बुखार प्रायः सर्दीं लगकर होता है जो खून में पहुंची हुई विष की मात्रा पर निर्भर करता है। असर हल्का हो तो बुखार 101° या 102° तक ही जाता है, लेकिन तेज असर होने पर $104-105^{\circ}$ तक पहुंचता है। रोगी को खुश्की और प्यास बहुत लगती है, और पसीना भी काफी आता है। कभी-कभी कै भी हो जाती है। ऐसी हालत में फौरन डाक्टर को बुलाकर दिखाना चाहिए। इसमें किसी घरेलू उपचार की गुंजाइश नहीं होती। हां, रोगी के कपड़े-लत्तों की सफाई तथा सेवा-सुथ्रूपा का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

दर्द

किसी भी अंग में दर्द होना एक बहुत ही सामान्य लक्षण है। और दर्द पैदा हो जाने पर हर आदमी इससे छुट्टी पाना चाहता है। लेकिन इस सबके बावजूद दर्द एक दृष्टि से बहुत अच्छी चीज है। क्योंकि दर्द के जरिये प्रकृति हमको यह चेतावनी देती है कि शरीर में कहीं कोई खराबी पैदा हो रही है, जिसकी ओर तुरन्त ध्यान देना चाहिए; अन्यथा देर करने से रोग भयानक रूप धारण कर सकता है। इसलिए प्रकृति की इस चेतावनी की ओर से विमुख नहीं होना चाहिए।

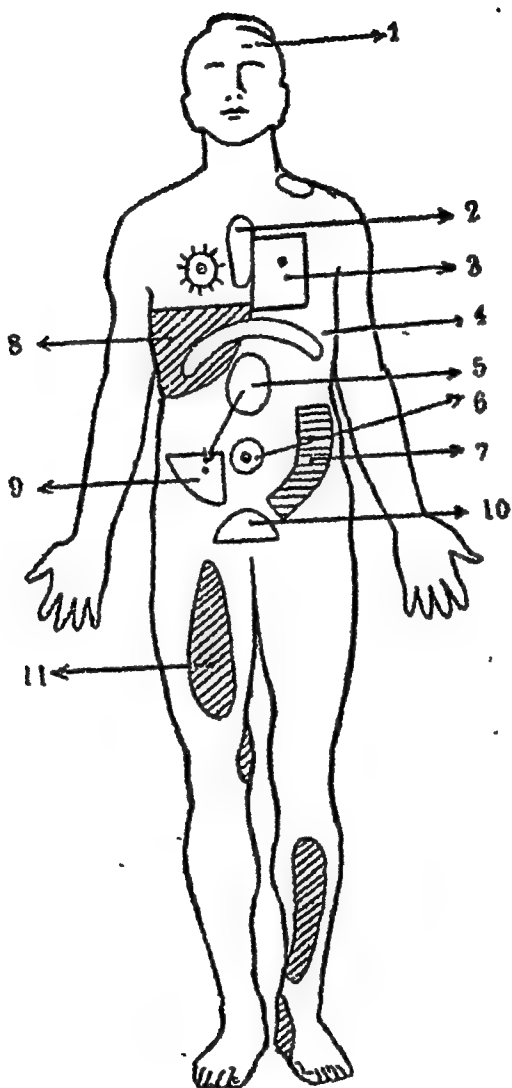
दर्द खुद कोई रोग नहीं होता, बल्कि हमेशा ही किसी न किसी रोग का लक्षण होता है। लेकिन सिर्फ इसी लक्षण-मात्र से बीमारी का पकड़ में आ जाना जरूरी नहीं होता, बल्कि रोग के सही निदान के लिए दूसरे लक्षणों, चिह्नों और कारणों को तलाश करना होता है। साथ ही यह भी ध्यान रखना चाहिए कि दर्द किस किस प्रकार का है—अर्थात् लगातार होता रहता है या कभी-कभी होता है; किस समय तेज होता है और किस समय मन्दा पड़ता है। कई बीमारियों में दर्द रात में तेजी पकड़ जाता है। कई रोगों में हवा लगने से दर्द बढ़ जाता है। कई दर्द गर्मी में और कई सर्दी में तेज होते हैं।

इसके अलावा भिन्न-भिन्न लोगों में दर्द की अनुभूति भी अलग-

अलग दर्जे की होती है। पिछड़ी जातियों के लोग दर्द को जहां हलके रूप में अनुभव करते हैं वहां सुसभ्य और पढ़े-लिखे व्यक्तियों की अनुभूति तीव्र होती है। पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों में दर्द वरदास्त करने की क्षमता कम होती है।

बहुत बार शरीर के जिम स्थान पर दर्द होता है रोग उससे काफ़ी दूर किसी दूसरे ही स्थान पर होता है। यह जरूरी नहीं है कि जहां दर्द हो उसके नीचे ही उमका कारण छिपा हो। कई बार पेट में महसूस होनेवाला दर्द फेफड़े की भिल्ली (आवरण) में सूजन आ जाने के कारण होता है। पित्त की थैली का दर्द दाहिने कंधे में महसूस हो सकता है। और सिरदर्द तो बहुत-से रोगों के कारण होता है। उदाहरणार्थ, खून की कमी, जुकाम-नज़ला, कब्ज, स्त्रियों की जननेन्द्रियों के रोग, पेट की गैसों, इन सभी में सिरदर्द हो जाता है। इसलिए कहीं भी दर्द होने पर स्वयं उसका कारण तलाश करने के बजाय योग्य डाक्टर की सलाह लेना ही उचित है।

दर्दनाशक ओपधियाँ—दर्द से जल्दी से जल्दी छुट्टी पा लेने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। और नई-नई दर्दनाशक ओपधियों के विज्ञापन इस प्रवृत्ति को और बढ़ावा दे रहे हैं। कहना न होगा कि स्वास्थ्य के लिए यह प्रवृत्ति बहुत घातक है। क्योंकि इन दवाइयों से थोड़ा-बहुत आराम पाकर हम रोग का सही इलाज कराने की तरफ ध्यान नहीं देते। इस अपेक्षा से रोग बढ़ता रहता है और अन्ततोगत्वा बढ़कर काबू से बाहर हो जाता है। इसके अलावा ये ओपधियाँ हर मर्तबा काम भी तो नहीं करतीं। बहुत बार ये ओपधियाँ बनाने-वाली कम्पनियों के विज्ञापन भी लोगों को गुमराह करते हैं। अखबारों के विज्ञापनों में दिखाया जाता है कि रोगी कमर पर हाथ रखे खड़ा है और कमर के दर्द से परेशान है। दूसरे चित्र में वह विज्ञापित ओपधि खाकर हंस रहा है। एक आम आदमी यह तो नहीं समझ सकता कि मेरी पीठ में यह दर्द किस कारण से हो रहा है। वह विज्ञापित ओपधि बाज़ार से लेकर खा लेता है। लेकिन उसे कोई लाभ नहीं होता। क्योंकि वह पीठ में होनेवाला दर्द तो उसके गुदों की खराबी के कारण है, जबकि ओपधि में सिर्फ स्नायविक पीड़ा



चित्र २१. शरीर का अंगभाग

को ही दूर करने की क्षमता है। इसलिए हम अपने पाठकों को आगाह करना चाहेंगे कि छोटे-छोटे रास्ते न ढूँढ़कर सड़क के साफ रास्ते से चलना चाहिए। भले ही उस रास्ते से कुछ देर लगे, लेकिन आप उसमें भटकेंगे नहीं। खून की कमी से पैदा होनेवाले सिरदर्द में आप कितनी ही एस्प्रिन की पुड़िया या गोलियां खा लीजिए, वह तो तब तक नहीं मिटेगा जब तक कि आप खून बढ़ाने का उपचार नहीं करेंगे। इसके अतिरिक्त ये दर्दनाशक औषधियां काफी हद तक दिल और दिमाग को भी कमजोर बना देती हैं। इसलिए योग्य डाक्टर की सम्मति लेनी चाहिए।

भिन्न-भिन्न अंगों का दर्द किन सम्भव कारणों से हो सकता है, पाठकों को काफी हद तक इसका आइडिया चित्र २१ और चित्र २२ से मिलेगा। इन दोनों चित्रों में शरीर के उन भिन्न-भिन्न स्थानों को क्रम से चिह्नित किया गया है जहां कि दर्द होने की सम्भावना हो सकती है। शरीर के अग्रभाग और पृष्ठभाग में होनेवाले दर्दों के कारण निम्नलिखित संकेत-तालिकाओं में क्रमानुसार दिए गए हैं :

अग्रभाग संकेत-तालिका (चित्र २१)

१. सिरदर्द—रक्त की कमी, पेट की खराबी, चोट, जुकाम-नज़ले, स्त्री-जननेन्द्रियों के रोग से।

२. छाती की हड्डी के नीचे का दर्द—पेट के रोग, हड्डी के विकार, हृदय के रोग, फेफड़े के रोग से।

३. दिल के सामने दर्द—अजीर्ण, खून की कमी, पेट की वायु से।

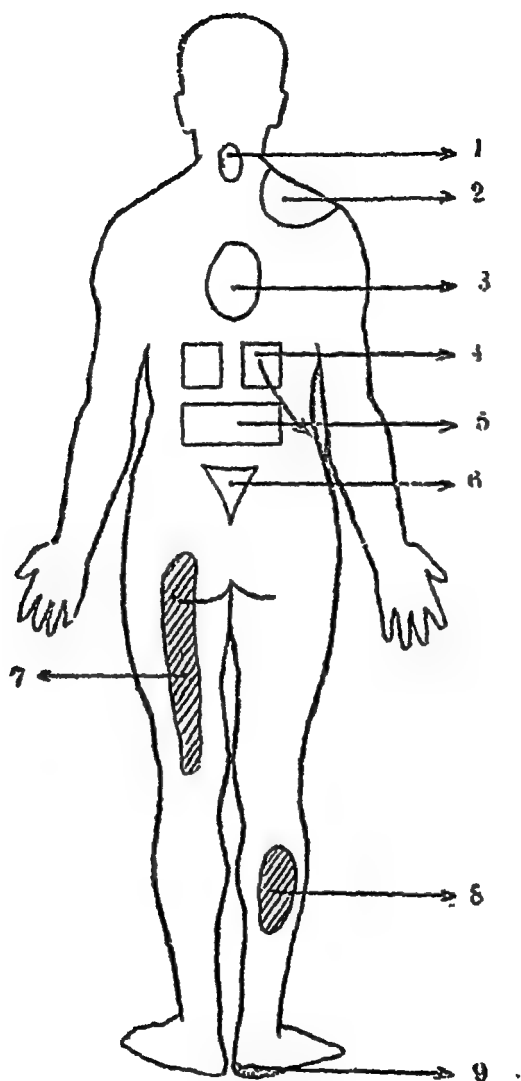
४. महाप्राचीरा में दर्द—ज्यादा खांसने से, कै होने से, फेफड़ों की भिल्ली की सूजन से।

५. आमाशय में दर्द—बदहजमी, पेट के ज़रम, न्यूमोनिया, जिगर की पथरी से।

६. नाभि पर दर्द—पेचिश, उदर की गांठें बढ़ने, न्यूमोनिया, रीढ़ की हड्डी के रोग से।

७. उदर के बायीं ओर दर्द—कब्ज, 'कालिक' और पेचिश से।

८. दाहिनी ओर उदर के ऊपर दर्द—जिगर की सूजन, जिगर



चित्र २२. शरीर का पृष्ठभाग

की पथरी, न्यूमोनिया और प्लूरसी से ।

६. उदर के दाहिने कोने में दर्द—एपैण्डिसाइटिस से (कई बार दर्द की शुरुआत चित्र में अंकित ५ और ६ नं० स्थानों से होती है) ।

१०. पेड़ू में दर्द—मसाने के रोग, गुर्दे के कुछ रोगों और स्त्रियों में गर्भाशय के विकार से ।

११. जंघा में दर्द—स्नायविक पीड़ा, गर्भाशय और डिम्ब-ग्रन्थि के विकार से ।

पृष्ठभाग संकेत-तालिका (चित्र २२)

१. गर्दन का दर्द—वायु-पीड़ा और गर्दनतोड़ बुखार से ।

२. कन्धे में (दाहिनी ओर) दर्द—जिगर की पथरी, न्यूमोनिया और प्लूरसी आदि दूसरे रोगों से (स्नायु-पीड़ा किसी भी ओर हो सकती है) ।

३. कन्धों के बीच में दर्द—रियूमैटिज्म के दर्द, जिगर और पित्त की थैली के रोगों से ।

४. कमर में दर्द—गुर्दे के दर्द से ।

५. बीच कमर में दर्द—लम्बेगो कब्ज, थकावट, बुखार, स्त्रियों में कण्ठरजता तथा पुरुषों में गुर्दे के रोगों से ।

६. नितम्बों के ऊपर दर्द—गर्भाशय और डिम्ब-ग्रन्थियों के रोगों, गुदा के रोगों, जैसे ववासीर, स्नायविक पीड़ा और वायु-पीड़ा से ।

७. जंघा के पिछले भाग में दर्द—गृध्रसी वायु, कब्ज, कूल्हे की सूजन से ।

८. पिण्डली में दर्द—थकावट, रक्ताल्पता और स्नायुपीड़ा से ।

९. एड़ी में दर्द—चोट के कारण, रियूमैटिक पीड़ा से ।

अतिसार-प्रधान रोग

अतिसार-प्रधान रोगों से मतलब ऐसे रोगों से है जिनमें दस्त होना प्रमुख लक्षण होता है । संस्कृत में अतिसार का अर्थ दस्त होना है । अतः अतिसार भी खुद कोई रोग न होकर लक्षण-मात्र ही है ।

और यह लक्षण अनेक कारणों से हो सकता है, जैसे हैजे के प्रभाव से, पेचिश के प्रभाव से, मौसम के प्रभाव से तथा विष के प्रभाव से। लेकिन रोग-निदान के सम्बन्ध में एक बात इस लक्षण से जरूर निश्चित हो जाती है कि रोग उदर (आंतों) में है। भिन्न-भिन्न कारणों की चिकित्सा भी अलग-अलग ही होती है। वस्तुतः इलाज का एकमात्र उद्देश्य दस्तों को रोक देना नहीं होता, बरन् मुख्य कारण को दूर करना होता है।

अतिसार की प्रक्रिया को समझने के लिए यहां ज़रा आंतों की वनावट को समझ लेना जरूरी होगा। हमारी आंतें एक लम्बी नली के समान होती हैं। इनका भीतरी हिस्सा मखमल के समान मुलायम और कोमल झिल्ली का बना होता है। आंतों में हर समय एक प्रकार की हरकत होती रहती है जिसके कारण भोजन आगे बढ़ता रहता है। अतिसार की हालत में आंतों की कोमल झिल्ली उत्तेजित हो जाती है और उनकी स्वाभाविक हरकत बढ़ जाती है। इसलिए उनके भीतर जल, भोजन आदि जो कुछ भी चीज होती है वह ज़्यादा देर तक अन्दर नहीं ठहर पाती और दस्त की शक्ल में बाहर निकलती रहती है। झिल्ली की यह उत्तेजना और आंतों की हरकत में वृद्धि अनेक कारणों से हो जाती है। आगे कई प्रकार के सामान्यतः होनेवाले अतिसार-प्रधान रोगों का वर्णन किया जा रहा है।

गर्मी के दस्त

गर्मी के दस्त आम तौर पर गर्मी का मौसम शुरू होने पर होते हैं। यूँ तो गर्मी के दस्त बच्चों को अधिक होते हैं, लेकिन बड़े आदमी भी प्रायः इनके शिकार हो जाते हैं। गर्मी का प्रभाव आंतों पर हो जाने के कारण वहां की श्लेष्मल कला (झिल्ली) उत्तेजित हो उठती है। ऐसे दस्त किसी कीटाणु के प्रभाव के कारण नहीं होते, सिर्फ मौसम के असर के कारण होते हैं। प्रधान रूप से पेट में गर्मी बढ़ने का कारण होता है—नये अनाज का सेवन। जेठ-बैसाख के महीने से लोग नये गेहूँ और चने खाने शुरू कर देते हैं जो काफी गर्म होते हैं और अक्सर अतिसार पैदा कर देते हैं। भोजन भी शरीर में गर्मी पैदा करता

है। अतः वाज्र मर्तवा अधिक खा लेने से भी अधिक गर्मी पैदा हो जाती है और दस्त लग जाते हैं। ऐसी हालत में गर्मी मुंह तक भी अपना प्रभाव दिखाती है और मुंह में छाले हो जाते हैं या मुंह आ जाता है। गर्मी के दस्त कभी ढीले और कभी पतले होते हैं और चौबीस घण्टे में छः-सात दस्त हो जाया करते हैं।

ये दस्त कोई विशेष चिन्ता की चीज नहीं होते और साधारण घरेलू उपचारों से ही ठीक हो जाते हैं। इनके लिए निम्नलिखित उपायों से लाभ हो जाता है :

- रोटी-दाल न खाकर दही के साथ खिचड़ी खानी चाहिए।

- ज्यादातर खुराक तरल रूप में लेनी चाहिए—जैसे नीबू की शिकंजी, मौसमी, सन्तरा, अनार जैसे फलों के रस; दही की लस्सी।

- छः-छः माघे 'लवण भास्कर' चूर्ण दिन में दो-तीन बार दही में मिलाकर खाने से बहुत लाभ होता है। यह मात्रा जवान आदमी के लिए है।

- दोपहर में आराम करने के समय ठण्डे-पानी में भिगोया हुआ गीला तौलिया पेट पर दो घण्टे रखने से पेट की गर्मी बहुत कम हो जाती है।

- दस्तों की हालत में दूध नहीं पीना चाहिए।

उपर्युक्त उपचारों से अगर दस्त ठीक न हों तो फिर डाक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

सर्दी के दस्त

गर्मी की तरह ही सर्दी भी आंतों पर असर करती है और दस्त पैदा कर देती है। सर्दी के प्रभाव से आंतों की लगभग वही हालत हो जाती है जो कि जुकाम में गले और नाक की होती है। दस्तों के साथ पतला-चिकना बलगम-सा आता है। जाड़ों के मौसम में तो सर्दी का असर हो ही सकता है; लेकिन कई बार गर्म जगह से एकदम ठंडे स्थान पर आना, गीले और सीलनदार स्थानों पर अधिक देर बैठना, बारिश में अधिक भीगना या ज्यादा देर तक गीले कपड़ों में रहना

आदि बातों से भी आंतों में ठंड बैठकर दस्त हो जाते हैं। लेकिन ऐसा ज्यादातर दुर्बल स्वास्थ्य के लोगों के साथ होता है।

ये सर्दी के दस्त भी एक-दो दिन में प्रायः ठीक हो जाते हैं। अदरक की चाय पीना अथवा गर्म पानी में थोड़ी-सी ब्राण्डी डालकर पी लेना लाभ करता है।

उत्तेजक भोजन से दस्त

उत्तेजक भोजन उसे कह सकते हैं जो आंतों की भित्ति में उत्तेजना पैदा कर दे—जैसे तेज मिर्चें; अथवा ऐसा भोजन जो आंतों हजम न कर पाएं—जैसे कोई कच्चा फल, खराब पकी हुई सब्जी, मछली का सख्त छिलका, खराब इत्यादि। इस प्रकार के न पचनेवाले भोजन के आंतों में पहुंच जाने पर आंतों उसे प्राकृतिक रूप से बाहर निकालने की कोशिश करती है। क्योंकि वह पदार्थ उनके लिए एक विजातीय द्रव्य ही होता है। कई बार तो पेट में पहुंचने पर पेट ही उसको वमन (कै) के जरिये बाहर फेंक देता है। लेकिन यदि किसी तरह वह पेट से निकलकर आंतों में पहुंच जाता है तो दस्तों के जरिये आंतों उसे बाहर निकालती हैं। और जब तक वह विजातीय वस्तु बाहर नहीं निकल जाती, दस्त बराबर होते रहते हैं।

वास्तव में ऐसी हालत में दस्तों को रोकना नहीं चाहिए, बल्कि प्रकृति जिस विजातीय द्रव्य को बाहर निकाल रही है, हमें उसमें उसकी मदद करनी चाहिए। जब वह विजातीय द्रव्य बाहर निकल जाता है तो दस्त प्रायः खुद-ब-खुद ही ठीक हो जाते हैं।

उत्तेजना के कई बार और भी कारण होते हैं—जैसे खाने-पीने की वस्तुओं की गन्दगी भी उत्तेजना पैदा कर देती है। खाने-पकाने के बर्तनों में कराई हुई कच्ची कलई भी बहुत बार ऐसी उत्तेजना पैदा कर देती है। कई बार जलवायु परिवर्तन का असर भी उत्तेजनात्मक होता है। खास तौर पर मृदु (हलके) पानीवाले इलाकों के लोग जब भारी पानीवाले इलाकों में पहुंच जाते हैं तो यह पानी की बदल उत्तेजना पैदा कर देती है। ऐसी हालत में पानी को उबालकर पीने से यह शिकायत दूर हो जाती है।

इस प्रकार उत्तेजना के कारण पैदा हुए दस्त एक-दो दिन में खुद ही ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर ये अधिक समय तक रहें और तकलीफदेह होने लगें तो डाक्टर को दिखाना चाहिए।

भोजन-विष (फूड-पायजनिंग)

‘भोजन-विष’ से तात्पर्य खाने में मिले हुए किसी जहर से नहीं है, जोकि कभी-कभी दूसरों की हत्या करने के लिए या आत्महत्या करने के लिए प्रयोग किया जाता है; बल्कि इसका अर्थ है भोजन में विपरीत तत्त्व पदा हो जाना। और ये तत्त्व प्रायः तब पैदा होते हैं जबकि कुछ विशेष प्रकार के कीटाणुओं द्वारा भोजन जहरीला बना दिया जाता है। मांस, दूध तथा दूध से बने दही, खट्टी आदि पदार्थों तथा अन्य खाद्यों में इन कीटाणुओं के हमले का ज्यादा खतरा रहता है। मछली तो खास तौर पर इन कीटाणुओं के हमले का शिकार होती है। साथ ही यह खतरा तब और भी बढ़ जाता है जबकि किसी जगह मछली दूर-दूर के स्थानों से कई-कई दिन बाद पहुंचती हो। यह जरूरी नहीं होता कि कीटाणुओं द्वारा आक्रांत मांस में से कोई दुर्गन्ध आए ही; मांस या मछली देखने में ठीक मालूम देते हुए भी कीटाणु-युक्त होते हैं। इसीलिए डाक्टर लोग मांस को अच्छी तरह धोकर साफ करने के बाद खूब पकाकर खाने की सलाह देते हैं।

भोजन-विष के असर से प्रायः बड़े गम्भीर लक्षण पैदा हो जाते हैं। भोजन करने के कुछ देर बाद ही तकलीफ शुरू हो जाती है। कं, दस्त, पेट में दर्द, सिर में चक्कर आने लगते हैं। ठण्डे पसीने आते हैं, नब्ब कमजोर पड़ जाती है और रोगी मरणासन्न दिखाई देने लगता है। रोगी के ये लक्षण विलकुल हैजे से मिलते-जुलते होते हैं और बहुत बार डाक्टर भी इन दोनों रोगों का अन्तर नहीं समझ पाते। निश्चयात्मक निदान के लिए रोगी के पाखाने की रासायनिक जांच करनी होती है। वहरहाल, इस तरह के गम्भीर लक्षण होने पर रोगी को फौरन अस्पताल दाखिल करा देना चाहिए या होशियार डाक्टर की देख-रेख में रखना चाहिए। अधिकांश रूप में ऐसे रोगियों को नस के जरिये ग्लूकोज और नमक का पानी चढ़ाना पड़ता है जोकि डाक्टर

ही कर सकता है। ऐसे मामलों में घरेलू इलाज के चक्कर में नहीं पड़ना चाहिए।

एक ही दुकान से दूध या मांस खरीदनेवाले मोहल्ले के बीसियों लोगों में भोजन-विष के असर से ऐसे लक्षण बनते देखे गए हैं। कई बार जब विष का असर बहुत हलका होता है तो लक्षण भी हलके होते हैं; लेकिन सुरक्षा के ख्याल से रोगी को अस्पताल भेजना ही ज्यादा मुनासिब होता है।

इसके अतिरिक्त कुछ बेमेल भोजनों से भी कुछ ऐसी रासायनिक क्रिया होती है कि कै-दस्त हो जाते हैं—जैसे खरबूजे के साथ दूध पीना; तरबूज खाकर शर्बत पीना और आमों के ऊपर डटकर पानी पी लेना। लेकिन इनसे ज्यादा गम्भीर लक्षण नहीं होते। परन्तु इसकी एहतियात करनी जरूरी है।

हैजा

हैजे के नाम से तो लोग आम तौर से परिचित हैं। लेकिन इस रोग से परिचय प्रायः बहुत कम लोगों को होता है। सामान्य रूप से क-दस्त हो जाने को हैजा कह दिया जाता है। लेकिन सिर्फ कै-दस्त हो जाने का अर्थ ही हैजा नहीं होता। हैजा दरअसल 'कॉमा वैसलेस' नाम के कीटाणु से होता है। हैजे में कै-दस्त जरूर होते हैं, लेकिन विशिष्ट प्रकार के।

हैजेवाले रोगी की कै में पानी निकलता है और उसके दस्त बिलकुल चावलों के माड़ की तरह गदलापन लिए हुए सफेद होते हैं। उनमें छोटे-छोटे छिछड़े-से तैरते दिखाई देते हैं। हैजे के दस्तों में पाखाने का स्वाभाविक पीलापन कभी नहीं होता। कभी-कभी शुरू में पीले और पतले दस्त आते हैं और बाद को सफेद पड़ जाते हैं। लेकिन जब रोग का असर एकदम होता है, तो शुरू से ही दस्त सफेद होते हैं। रोगी का पेशाव बन्द हो जाता है और पिण्डलियों में ऐंठनी और कटन होने लगती है। ठण्डे पसीने आते हैं, और रोगी मरणासन्न स्थिति में पहुँच जाता है।

यह एक से दूसरे को लगनेवाली बीमारी है और प्रायः क्षेत्रीय

रूप में और कभी-कभी जनपदव्यापी रूप में फैलती देखी जाती है। रोग के कीटाणुओं का प्रवेश शरीर में हमेशा मुंह के द्वारा होता है। और प्रायः यह रोग गर्मी के दिनों में फूटता है। रोगी की कं और दस्त दोनों में ही रोग के कीटाणु रहते हैं। रोगी की सेवा करनेवाले तीमारदार की अंगुली के पोरुओं में कीटाणु लग जाते हैं और यदि हाथों को बिना अच्छी तरह साफ किए वह खाना खा ले तो उसे भी हैजा हो जाएगा। रोगी के कं-दस्त पर बैठी हुई मक्खियां जिस भोजन पर भी बैठेंगी उसपर हैजे के कीटाणु छोड़ जाएंगी। रोगी के कं-दस्तों की छींटें यदि किसी बर्तन या भोजन पर जा पड़ेंगी तो वह भी कीटाणु-युक्त हो जाएगा। यदि कुएं पर हैजे के रोगी के कपड़े बोए जाएंगे तो कुएं का पानी गन्दा हो जाएगा है। कई बार बहते हुए नदी या नहर के पानी में रोगी की टट्टी या टट्टी से सने कपड़े धोने से वहां का पानी भी गन्दा हो सकता है।

इसलिए हैजे के दिनों में सरकार की ओर से कुओं में लाल दवा डाली जाती है। पानी को उबालकर पीने की हिदायत दी जाती है, और मक्खियों से बचने का प्रचार किया जाता है। अब्बल तो हैजे के रोगी को घर पर न रखकर अस्पताल पहुंचाना चाहिए और यदि घर पर ही रखना पड़े तो उसके पास सिर्फ एक ही तीमारदार रहे। उसे अपने मुंह पर पट्टी बांध लेनी चाहिए। खाने-पीने में बेहद एहतियात रखनी चाहिए।

हैजे के इलाज के बारे में जनसाधारण में बहुत-सी भ्रम-धारणाएं फैली हुई हैं। आम तौर पर लोग यह समझते हैं कि हैजे के मरीज को पानी नहीं देना चाहिए। यहां तक कि बहुत-से पुराने ढंग के वैद्य और हकीम भी इस भ्रम-धारणा के शिकार हैं और वे हैजे के रोगी का पानी बन्द कर देते हैं। लेकिन वैज्ञानिक दृष्टि से रोगी को ज्यादा से ज्यादा पानी पिलाने की कोशिश करनी चाहिए; क्योंकि उसके शरीर का पानी तो कं-दस्तों के रास्ते बेहद कम हो चुका होता है। और मनुष्य शरीर में 3 भाग पानी होता है। पानी की कमी से ही रोगी का पेशाब बन्द हो जाता है। हैजे की दशा में नीबू की नमकीन शिकंजी बर्फ डालकर पिलानी चाहिए। हैजे में पानी की कमी को पूरा

करने के लिए ही नस के जरिये ग्लूकोज का पानी शरीर में चढ़ाया जाता है ।

कुछ लोग प्याज के अर्क को हैजे की अचूक दवा मानते हैं और रोगी को दनादन प्याज का अर्क पिलाने लग जाते हैं । लेकिन ज्यादा प्याज का अर्क उत्तेजनात्मक साबित होता है और वाज्र मर्तवा दस्त बढ़ा देता है । लेकिन कई बार लोग यह दावा करते हैं कि हमने अमुक केस में प्याज का अर्क पिलाया और दो घंटे में कै-दस्त बन्द हो गए । ऐसे केसों में रोग हैजा नहीं होता बल्कि वे अपच के कै-दस्त होते हैं जो प्याज या अदरक के पाचक गुण से ठीक हो जाते हैं ।

हैजा काफी खतरनाक और जल्दी बढ़नेवाली बीमारी है । इसमें घरेलू इलाज के भरोसे नहीं रहना चाहिए । रोगी को फौरन या तो अस्पताल पहुँचाएं या योग्य डाक्टर की देखरेख में रखें । घर के दूसरे व्यक्तियों से रोगी का पूरा बचाव रखना चाहिए और वाद को रोगी की इस्तेमालशुदा चीजें जैसे बर्तन आदि पानी में एक घण्टा खोलाकर इस्तेमाल में लानी चाहिए और कपड़ों को जहाँ तक हो जला देना चाहिए ।

पेचिश

पेचिश का रोग सामान्य रूप से लोगों को हो जाता है ; लेकिन यह काफी तकलीफदेह और मनहूस बीमारी है । इस रोग में उदर में नाभि के आसपास ऐंठनी और दर्द होता है और रोगी को जरा-जरा देर बाद टट्टी की हाजत महसूस होती है । दर्द उठने पर ऐसा मालूम होता है कि बड़े जोर से बहुत सारा पाखाना निकलेगा ; लेकिन थोड़ा-सा पतला चिकना बलगमनुमा पानी आकर रह जाता है, जो कभी सफेद होता है और कभी खून मिला हुआ लाल होता है । रोग की तीव्र दशा में बीमार की हालत यह हो जाती है कि उसे घड़ी-घड़ी वाद लोटा लेकर पाखाने को भागना पड़ता है और हर बार ऐंठनी के साथ थोड़ी आँव निकलती है । यह दो प्रकार की होती है अर्थात् दो तरह के कीटाणु इसका कारण होते हैं । पहली को 'एमीबा' नामक कीटाणु के नाम पर 'एमिबिक डिसेंट्री' कहा जाता है । दूसरी

एक 'वैसलस' नामक कीटाणु के कारण होती है और उसे 'वैसलरी डिसेंट्री' कहते हैं। लेकिन लक्षण दोनों के प्रायः एक ही होते हैं। अलवत्ता इलाज में कुछ अन्तर होता है।

कई बार दस्त भी पेचिश में बदल जाते हैं या यूँ कहना चाहिए कि दस्त पेचिश का पूर्वरूप होते हैं। पेचिश अक्सर पुरानी भी पड़ जाती है। जब महीने दो महीने लगातार पेचिश रह जाती है तब वह पुरानी कहलाने लगती है। अवश्य ही पुरानी हो जाने पर रोगी को इतनी जल्दी दस्त नहीं आते जैसाकि तीव्र अवस्था में होता है। लेकिन पुरानी पेचिश का रोगी दुर्बल बहुत हो जाता है।

पेचिश की कभी उपेक्षा नहीं करनी चाहिए। हमेशा तत्परता से इसका इलाज कराना चाहिए। क्योंकि इसके फलस्वरूप आंतों की सूजन, जिगर की सूजन, जिगर का फोड़ा, रक्त की कमी, हाथ-पैरों की सूजन और यहां तक कि आंतों की दिक तक हो जाती है। आजकल पेचिश की काफी सफल चिकित्सा उपलब्ध है; फिर भी कुछ पुरानी घरेलू ओपधियों का महत्त्व इस रोग में अब भी वैसा ही है। ईसबगोल की भूसी, ईसबगोल के बीज (पानी में भिगीकर लुआव उठने पर) और आंतों की अधिक उत्तेजना की हालत में कास्ट्रैल (अरण्डी का तेल) अत्यन्त लाभकारी है। खुराक में दही-चावल या खिचड़ी लाभदायक होते हैं।

संग्रहणी (स्प्रू)

इस रोग की दशा में मरीज को सुबह से दोपहर तक तीन-चार या पांच पीले, भारी और ढीले दस्त हो जाते हैं। रोगी का वजन घटने लगता है और वह कमजोर होता चला जाता है। भूख मर जाती है; तबियत गिरी-पड़ी रहती है, शरीर में खून की कमी हो जाती है।

इस रोग का विलकुल सही कारण तो अभी मालूम नहीं हो सका है, लेकिन इतना ज़रूर मालूम हो गया है कि भोजन में विटामिन 'बी' तथा लौह जैसे पोषक तत्वों की कमी के कारण यह रोग उत्पन्न हो जाता है। कई बार पुराने रोगों के फलस्वरूप और कभी अतिसार और पेचिश भोगने के बाद रोगी संग्रहणी का शिकार हो जाता है।

जहाँ तक इलाज का प्रश्न है इस रोग की सफल चिकित्सा मौजूद है। आयुर्वेदीय वैद्य लोग इसमें पर्पटी नामक औषध देकर रोगी को पांच-पांच और दस-दस सेर तक दही पिलाते हैं। आयुर्वेद की यह चिकित्सा काफी सफल चिकित्सा मानी जाती है। डाक्टरों औषधियाँ भी इस रोग में काफी अच्छा काम करती हैं और प्रधान रूप से पोषणात्मक औषधियाँ होती हैं। बकरे के जिगर का शोरवा इसकी खास दवा है। अब इस औषध को इन्जैक्शनों द्वारा शरीर में पहुँचाया जाता है। रोग पुराना होने पर घातक हो सकता है अतः इलाज में कभी लापरवाही नहीं करनी चाहिए।

विभिन्न शारीरिक व्याधियाँ

हृदय और उसके रोग

हृदय का दूसरा प्रचलित नाम है 'दिल'। बहुत बार बातचीत के सिलसिले में हम ऐसे वाक्य बोलते हैं जिनसे ऐसा आभास मिलता है कि 'दिल' कोई सोचने-विचारने का अंग है। जैसे—'मैंने अपने दिल में यह सोचा'—'दिल ने इस बात को माना नहीं'—'अमुक बात को मेरा दिल कर रहा था' इत्यादि। कदाचित् बहुत-से व्यक्ति जिन्हें कि शरीर-निर्माण का ज्ञान नहीं है—सचमुच 'दिल' को एक सोच-विचारवाली इन्द्रिय समझते हैं, जबकि यह सब काम दिमाग का होता है। शरीर में दिल का काम सारे वदन में शुद्ध खून पहुँचाना और गन्दे खून को फेफड़ों के जरिये शुद्ध करना है। सोच-विचार की क्रिया से वस्तुतः दिल का कोई ताल्लुक नहीं होता। लेकिन दिल का काम शरीर के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है और इसे शरीर का राजा भी कहा जाता है। यह अपनी पम्प जैसी क्रिया द्वारा प्रतिदिन शरीर में चार हजार गैलन खून 'पम्प' कर डालता है जोकि धमनियों के जरिये शरीर के हर एक वारीक से वारीक हिस्से में पहुँचता है। दिल का साइज लगभग हमारी बंधी हुई मुट्ठी के बराबर होता है। यह छाती में बायीं ओर पसलियों के नीचे रहता है, जहाँ से उसके घड़कने की

आवाज सुनाई देती है। यह आवाज खून को पम्प करने की पैदा होती है। दिल बहुत मजबूत किस्म की मांसपेशियों का बना हुआ होता है और दिल की इन पेशियों को 'कारनरी धमनी' के जरिये खून पहुंचता रहती है। दिल की हिफाजत के लिए इसके ऊपर झिल्ली की दो परतें चढ़ी रहती हैं। दिल के भीतर चार कमरे होते हैं जिनमें से दो में शरीर का इस्तेमाल किया हुआ गन्दा खून आता है और रक्तवाहिनी नलिकाओं के जरिये फेफड़ों में साफ होने के लिए चला जाता है। दूसरे दो कमरों में फेफड़ों से साफ किया हुआ खून आता है और दूसरी रक्तवाहिनी नलिकाओं (धमनियों) के जरिये शरीर के हर हिस्से में पहुंचा दिया जाता है। गन्दे खून को लानेवाली नलिकाएं शिराएं कहलाती हैं और शुद्ध खून पहुंचानेवाली धमनियां। शरीर में इन रक्तवाहिनियों का बहुत बड़ा जाल फैला हुआ है। दिल के इन कमरों में कपाट (किवाड़) लगे होते हैं, ताकि गन्दा और शुद्ध खून मिल न पाए। एक स्वस्थ व्यक्ति का दिल एक मिनट में ६० से ९० बार तक धड़कता है।

दिल के रोग कई तरह के होते हैं और दिल के साथ ही शरीर के दूसरे महत्वपूर्ण अंग जैसे रक्तवाहिनियां और गुर्दे भी बीमारी का शिकार बनते हैं। कई बार दूसरे-दूसरे रोग—जैसे रियूमैटिक फीवर अथवा दूसरे तीव्र ज्वर—भी हृदय के रोग पैदा कर देते हैं। दरअसल हृदय के रोगों का पता लगाना और उनका सही निदान करना कोई मामूली बात नहीं होती। बहुत विद्वान, अनुभवी और स्पेशलिस्ट डाक्टर ही इनका पता लगा पाते हैं। दिल की बीमारियों की दशा में जो लक्षण पैदा होते हैं, वे खतरे की घण्टी माने जाते हैं, लेकिन कई बार दूसरे-दूसरे रोगों में भी वैसे ही लक्षण पैदा होते हैं जो बिल्कुल भी खतरनाक नहीं होते; और इनका अन्तर एक योग्य डाक्टर ही समझ सकता है। अब इस प्रकार के यन्त्र और परीक्षण-विधियां निकल आई हैं कि दिल के रोगों का निदान अपेक्षाकृत सरल हो गया है।

संक्षेप में—थोड़ी मेहनत से सांस फूलना, हाथ-पैरों की सूजन और दिल की धड़कनों का बढ़ जाना—ये आम तौर पर दिल की बीमारी के लक्षण होते हैं। वायों पसलियों के नीचे का दर्द जो वायों भुजा तक

अथवा गर्दन की ओर को जाए, दिल की 'एञ्जाइना फैलरस' नामक बीमारी का लक्षण होता है जोकि काफी खतरनाक होती है। लेकिन कई बार बदनहजमी के कारण हृदय के क्षेत्र में दर्द पैदा हो जाता है और इस दर्द से कोई भी नुकसान नहीं पहुंचता। जनसाधारण प्रायः बहुत-से परेशानी करनेवाले लक्षणों को भी दिल की बीमारी समझ बैठते हैं। पहली बार पड़नेवाले हिस्टीरिया, मिरगी या बेहोशी के दोरे को घर के लोग दिल का दौरा समझ बैठते हैं।

जिसे आम तौर पर डाक्टर लोग दिल का दौरा कह देते हैं—वह दिल की पेशियों को खून पहुंचानेवाली नलियों में खराबी आ जाने के कारण होता है। अर्थात् किसी बड़ी नली जैसे 'कारनरी धमनी' में अटकाव आ जाना। ऐसी सूरत में दिल की पेशियों में खून कम पहुंचता है, फलतः दिल का काम कमजोर पड़ जाता है और शरीर को आक्सीजन नामक शुद्ध वायु कमी के साथ मिलती है। इस रोग में रोगी फौरन मर भी सकता है और बहुत बार जब बीमारी लम्बी पड़ जाती है तो बच भी जाता है। इस रोग की हालत में विस्तर पर लेटकर पूरा आराम करना बड़ा जरूरी होता है। हृदय के रोग प्रायः अंधेड़ और बुद्धावस्था में ही अधिक होते हैं। युवावस्था में तो विरले ही देखे जाते हैं। ऊंचे रक्तचाप (हाई ब्लड-प्रेसर) की हालत में यह रोग प्रायः हो जाता है।

दिल फेल होना—अर्थात् दिल का रुक जाना; इस दशा को अंग्रेजी में 'हार्ट फेल' होना कहते हैं और यह शब्द अब एक आम शब्द हो गया है। हार्ट फेल होना दरअसल खुद कोई बीमारी नहीं है, बल्कि इस बीमारी का राज यह है कि किसी भी रोग के कारण, जैसे रियूमैटिक फीवर, ब्लड-प्रेसर, आतशक अथवा अन्य कारणों से जब दिल काम करने के अयोग्य हो जाता है तो वह अपना काम छोड़ देता है। हालांकि हार्ट फेल होना एक गम्भीर बात है, लेकिन फिर भी अब ऐसे उपचार निकल आए हैं कि ऐसे रोगियों को बचाया जा सकता है। हार्ट फेल होने की दशा में रोगी तड़क-फड़क मर जाता हो ऐसा सोचना गलत होता है। हार्ट फेल होने की नीबत आने पर रोगी को सांस लेने में कठिनाई होने लगती है। स्वास छोटे पड़ने

गते हैं। बेचनी होने लगती है। निश्चय ही ये लक्षण खतरे की
 टो होते हैं।

इसके अतिरिक्त हृदय के कपाटों के रोग, उसकी दीवारों और
 कल्ली के रोग, सब मिलाकर बीस-बाईस प्रकार के हृदय-रोग होते हैं।
 न रोगों की ज़रा भी उपेक्षा न करके रोगी को होशियार डाक्टर की
 ख-रेख में रखना चाहिए। सामान्यतया निम्नलिखित लक्षण हृदय-रोगों
 संकेत होते हैं; इनके पैदा होने पर सावधान हो जाना चाहिए :

- बहुत मामूली मेहनत से सांस फूलना।
- छाती के बायीं ओर खिंचाव अथवा दर्द जो बायें बाजू में
 फैल जाए।
- उदर अथवा पैर के टखनों पर सूजन।
- सिर में चक्कर आना और सिर खाली महमूस होना।
- एक चीज की दो दिखाई देना (खतरनाक लक्षण)।
- लगातार सिर दुखना।
- बिना किसी स्पष्ट कारण के थकावट और कमजोरी बढ़ना।

रक्तचाप-वृद्धि (हाई ब्लड-प्रेसर)

रक्तचाप के माने हैं खून का दबाव। इस दबाव की जांच के लिए
 डाक्टर आपकी बाजू में एक पट्टी-सी लपेटता है और फिर उसके
 साथ रबड़ की नली से जुड़ी हुई गेंद को दबा-दबाकर उस खोखली
 पट्टी में हवा भरता है। और फिर स्टेथिस्कोप को बाजू पर रखकर
 आवाज सुनता है। इस पट्टी के साथ एक दूसरी नली से एक बक्स
 और जुड़ा रहता है, जिसमें पैमाना लगा रहता है; और बीच की नली
 में पारा भरा रहता है जो उठकर और गिरकर खून का दबाव
 बताता है।

यहां यह सवाल हो सकता है कि खून का दबाव क्या चीज है ?
 शरीर की घमनियों (शुद्ध रक्त की नलिकाओं) में खून एक झटके
 या धक्के के साथ चलता है। दबाव से मतलब उस धक्के से है जो
 खून घमनियों की दीवारों पर मारता है। नब्ब एक घमनी है। आप
 उसपर हाथ रखकर देखिए—वह एक खास गति से घड़कती है।

दबाव तब ज्यादा होता है जबकि दिल का वायें कोने का कमरा
 निम्नता है। इस क्रिया को 'सिस्टोल' कहते हैं। इसके विपरीत
 जब दिल जरा एक लहमे के लिए आराम करता है जिसे कि 'डाय-
 स्टोल' कहते हैं तो दबाव बहुत कम होता है। इसलिए खून का दबाव
 मापते समय 'सिस्टोलिक' और 'डायस्टोलिक' दोनों तरह का दबाव
 देखा जाता है। एक बीस-पच्चीस साल के युवक का 'सिस्टोलिक दबाव'
 लगभग १२० होता है और 'डायस्टोलिक' दबाव ८० के करीब होता है।
 फिर भी भिन्न-भिन्न व्यक्तियों में यह दबाव भिन्न-भिन्न ही मिलता है जो
 उनके लिए स्वाभाविक होता है। इसके अलावा भिन्न-भिन्न शारीरिक और
 मानसिक परिस्थितियों में एक ही व्यक्ति का दबाव भी भिन्न-भिन्न
 हो जाता है। मिसाल के लिए किसी तरह की भी उत्तेजना की हालत
 में दबाव ऊंचा चढ़ जाता है। साधारण तौर पर उम्र बढ़ने के साथ
 ही साथ खून का दबाव भी बढ़ता है। और अगर शरीर मोटा
 हो जाए और उसका वजन बढ़ जाए तब भी दबाव में वृद्धि हो जाती
 है। खून का यह दबाव बढ़ने और घटने के बहुत सारे कारण होते
 हैं। कुछ लोगों का मिजाज या शारीरिक गठन ही ऐसा होता है कि
 उनका दबाव काफी घटा हुआ रहता है और यह स्थिति उनके लिए
 स्वाभाविक होती है। कई बार चोट वगैरा लग जाने से जब शरीर
 से बहुत ज्यादा खून निकल जाता है तो रक्त का दबाव बहुत नीचे
 आ जाता है और मरीज की हालत बहुत खतरनाक बन जाती है।
 खून का दबाव कम होने के केस प्रायः बहुत कम होते हैं जबकि बड़े
 हुए दबाव (रक्तचाप-वृद्धि) के केस ही आजकल अधिक देखने में आते
 हैं। बड़ा हुआ रक्तचाप जितना खतरनाक हो सकता है उतना ही कम
 खतरे का भी है, क्योंकि बड़े हुए रक्तचाप के रोगी दस-दस और बीस-
 बीस साल तक आराम से जीते देखे जाते हैं। दिल की क्रिया में
 खराबी आने पर; गुदों के काम में खराबी पैदा हो जाने पर तथा
 'एड्रिनल' नामक ग्रन्थियों में विकार आने पर तथा रक्तवाहिनी नलिकाओं
 की लचक कम हो जाने पर खास तौर से रक्तचाप-वृद्धि की शिकायत
 पैदा हो जाती है। लेकिन और भी कई छोटे-मोटे कारण इसके लिए
 जिम्मेदार हैं: चिन्ता, शोक और दिमागी परेशानी की हालत में भी

यह शिकायत हो जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा-विशारदों का कहना है कि आजकल बड़े शहरों की मशीन जैसी जिन्दगी, अनियमित खान-पान, चाय-सिगरेट और सफेद चीनी का ज्यादा इस्तेमाल हो इस रोग की जड़ है। वे रक्तचाप-वृद्धि को आधुनिक सभ्यता का अभिशाप मानते हैं। और इसमें शक नहीं कि हमारे जीवन में जितनी कृत्रिमता बढ़ती जा रही है, शरीर में उतने ही रोग उत्पन्न होते जा रहे हैं और ऐसे रोगों में रक्तचाप-वृद्धि प्रमुख है। जीवन को सादा बनाने से, खान-पान में प्राकृतिकता लाने से—दिनचर्या को नियमित और संयमित करने से इस रक्तचाप-वृद्धि की शिकायत को समूल नष्ट किया जा सकता है। हम यहां यह भी बता देना चाहते हैं कि आजकल बहुत-से व्यक्ति वन कमाने के लालच में दिन-रात ताबड़तोड़ शारीरिक और दिमागी मेहनत करते हैं। वे नींद और आराम की तरफ कोई ध्यान नहीं देते। ऐसे व्यक्ति अदबदाकर 'रक्तचाप-वृद्धि' के शिकार हो जाते हैं। यह ठीक है कि जिन्दगी में उन्नति के लिए संघर्ष और परिश्रम जरूरी है; लेकिन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए नींद और आराम भी उतने ही जरूरी हैं।

आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान ने रक्तचाप-वृद्धि की काफी सफल औपधियां खोज निकाली हैं। भारतीय औषध 'सर्पगन्धा' इनमें प्रमुख है। लेकिन औषध-सेवन के साथ-साथ प्रत्येक डाक्टर रोगी को नियमित और संयमित जीवन बिताने की तथा दिमागी परेशानियों से अलग रहने की सलाह देता है। इस प्रकार औषध-सेवन और परहेज से इस रोग पर पूरी तरह काबू पा लिया जाता है।

ग्लूक के बढ़े हुए दबाव के लक्षण होते हैं—सिर में चक्कर आना, सिरदर्द रहना, आंखों पर खिंचाव मालूम देना, गुदों की खराबी के कारण रक्त का दूषित हो जाना। रोग की तीव्र दशा में तो व्यक्ति अन्वा भी हो सकता है। कई बार आंख में रक्तस्राव भी हो जाता है। पाठकों को शायद ताज्जुब होगा कि उपर्युक्त किसी लक्षण के न होते हुए भी कई व्यक्तियों का रक्तचाप ऊंचा पाया गया है। बढ़े हुए रक्तचाप की दशा में व्यक्ति के दिमाग की नस फटकर अथवा दिल फेल होकर उसकी मृत्यु हो सकती है। इसलिए इस रोग की तरफ से लापरवाही

तो करनी ही नहीं चाहिए। लेकिन विश्वास के साथ परहेज और ओपबि-सेवन से रोग पर विजय पानी चाहिए। इस रोग में नमक का काफी परहेज किया जाता है। बहुत बार रोगी को नमक छोड़ ही देना होता है। हृद् आत्मविश्वासवाले व्यक्ति इस पर शीघ्र विजय पा लेते हैं।

जिगर और गुर्दे के दर्द (कालिक पेन)

पढ़े-लिखे व्यक्तियों के लिए 'कालिक पेन' शब्द अपरिचित नहीं है। 'कालिक पेन' का मतलब है रुक-रुककर ऐंठनी पैदा होकर तेज दर्द होना। इस किस्म का दर्द जिगर और गुर्दों में तब पैदा होता है जब उनमें पथरी पैदा हो जाती है। गुर्दों के दर्द को 'रीनल कालिक' और जिगर के दर्द को 'बिलियरी कालिक' कहा जाता है। इन दोनों स्थानों के अलावा कभी-कभी उदर में भी ऐसा ही ऐंठनी मारने-वाला दर्द होता है और उसका जिगर या गुर्दों से कोई ताल्लुक नहीं होता। उदर के इस दर्द को केवल 'कालिक' या 'कालिक पेन' कह दिया जाता है।

'कालिक' निश्चित रूप से अजीर्ण (वदहजमी) का लक्षण है। इस किस्म का वदहजमी तभी पैदा होती है, जब हम कोई ऐसी उत्तेजक या भारी वस्तु खा लेते हैं जिसे हमारी आंतें ग्रहण नहीं करतीं। इसके ठीक वही कारण होते हैं जो पीछे बताया गए उत्तेजनात्मक अतिसार के होते हैं। आंतों की ऐंठनी उस भारी वस्तु को बाहर धकेलने के लिए होती है जिसका फल अतिसार होता है। सच तो यह है कि ऐसी दशा में अतिसार और दर्द साथ-साथ चलते हैं। अधिकांश रूप में 'कालिक' एकाएक पैदा होता है। प्रायः इसका हमला रात्रि के समय होता है। और इसके साथ जी मिचलाता है, कं भी होने लगती है, रोगी को भूख भी आ जाया करती है। पेट को दावने से रोगी को आराम मिलता है। वह प्रायः खाट पर इधर-उधर लोटता है। कभी उलटा लेटकर पेट पर दबाव डालता है। कभी सीधा लेटकर टांगें पेट पर सिकोड़ लेता है।

यह 'कालिक' हालांकि काफी तकलीफदेह होता है, लेकिन कोई जान-जोखों की बात नहीं होती। चूंकि इस 'कालिक' के लक्षण थोड़े-

बहुत और भी उदर-रोगों से मिलते-जुलते होते हैं, इसलिए घण्टे दो घण्टे में यदि दर्द शांत न हो जाए तो जल्द डाक्टर को बुलाना चाहिए। कब्ज से पेट में दर्द हो गया है, यह ममकाकर कोई चूरन या दस्त की दवा नहीं देनी चाहिए, क्योंकि अगर 'अपैण्डिसाइटिस' का दर्द हुआ तो दस्त की दवा बहुत नुकसान कर जाएगी। ऐसी हालत में मिर्क रबर की बोनल में गर्म पानी भरकर पेट को सेंकना ही उपायुक्त होता है।

जिगर का कानिऊ—ज्यादातर बैठे रहना, आरामतलबी की आदत, गरिष्ठ भोजन करना और व्यायाम आदि न करना ही जिगर में पथरी पैदा हो जाने के कारण बन जाते हैं। जिगर में भीतर की ओर पित्त की थैली लगी होती है। यह पथरी उसीमें पैदा हो जाती है। इन रोग के रोगियों को प्रायः कब्ज और त्रिज्वर की शिकायत रहती है। जिगर का कानिऊ पुरुषों की वनिस्सद स्त्रियों में अधिक देखने में आता है। और प्रोटाथरिया के लोग प्रायः इनके शिकार होते हैं।

वस्तुतः दर्द तब पैदा होता है जबकि पित्त की थैली में से पथरी उल्टाकर पित्त की नली के जरिये आना में आना चाहती है। बहुत छोटी पथरी तो बिना कोई तकलीफ पैदा किए गुजर जाती है अथवा मामूली-सा दर्द पैदा करती है। लेकिन जब पथरी बड़ी होती है तो दर्द बहुत तेज होता है। तब उदर में दाहिनी ओर पमनियों के लगाव में दर्द घुट जाता है, जोकि पीछे गतिने कंठ तक पहुंचता है। बैठती मारने के साथ-साथ कै भी हो जाती है जिनमें राधा-पिया निकल जाता है और फिर सट्टा पित्त आने लगता है। जब पथरी पित्त की नली पर अड़ जाती है तो रोगी को एकदम पीनिया हो जाता है। दर्द तभी बन्द होता है जबकि पथरी पित्त की नली में से गुजर जाए या फिर वापस थैली में अपनी जगह पर बैठ जाए। पथरी न निकलने की हालत में अथवा एक से अधिक पथरियां होने की मूरत में दर्द एक बार ठीक होकर फिर हो सकता है, लेकिन उनका कोई अंतर निश्चित नहीं है। कई बार यह दर्द मालों नहीं उठता। ज्यादा बड़ी पथरी जिगर की मूजन अथवा फोड़ा भी उत्पन्न कर सकती है जिसके लिए फिर आपरेशन की जरूरत होती है। यदा-कदा पथरी नली में फंस जाने

पर भी आपरेशन कराना पड़ जाता है ।

वह्रहाल, 'जिगर के कालिक' के लिए डाक्टर के पथ-प्रदर्शन की भारी आवश्यकता होती है । प्रायः इसमें एक्सरे कराने की भी जरूरत आ पड़ती है । डाक्टर लोग रोगी को परेशानी से मुक्ति दिलाने के लिए माफिया (अफीम का जौहर) का इंजेक्शन लगाते हैं । 'उदर के कालिक' की तरह इसमें भी घरवालों को सिवाय जिगर के हिस्से को गर्म पानी की बोतल से सेंकने के और कोई उपचार या घरेलू दवा-गोली नहीं देनी चाहिए । दर्दनाशक एस्प्रिन-घटित ओपधियां सभी कालिकों में बेकार रहती है ।

गुर्दे का कालिक—स्वभाव में गुर्दे का कालिक भी जिगर के कालिक के समान ही होता है, लेकिन स्थान-भेद और कुछ लक्षणों की कमी-बेशी से इनकी पहचान होती है । नीचे की सारिणी में दोनों का अंतर दिया जा रहा है ।

गुर्दे का कालिक

१. बीच कमर से कुछ नीचे एक ओर दर्द ।
२. दर्द नीचे जंघा और कूल्हों में फैलता है ।
३. दर्द दाहिनी या बायीं एक ओर ही होता है, दोनों ओर विरले ही होता है ।
४. अण्डकोष ऊपर की ओर खिंच जाते हैं ।
५. बार-बार पेशाब की हाजत होती है ।
६. पेशाब करने में तकलीफ हो सकती है ।
७. पेशाब थोड़ा, गहरे रंग का और कभी-कभी खून मिला आता है ।

जिगर का कालिक

१. उदर में सामने दाहिनी ओर दर्द ।
२. दर्द पीछे कमर में और दाहिने कन्धे की तरफ चलता है ।
३. दर्द सिर्फ दाहिनी तरफ ही रहता है ।
४. अप्रभावित रहते हैं ।
५. नहीं होती ।
६. नहीं होती ।
७. अप्रभावित रहता है ।

८. प्रायः रोगी को पहले गठिया या रियूमैटिज्म हो चुका होता है ।

९. अधिकतर पुरुष इसके शिकार होते हैं ।

८. प्रायः रोगी को पीलिया, पथरी और बहुत पीली टट्टी आने की शिकायत हो चुकी होती है ।

९. अधिकतर स्त्रियां इसकी शिकार होती हैं ।

वमन एक ऐसा लक्षण है जो तीनों प्रकार के कालिकों में पाया जाता है । लेकिन किसी-किसी गुर्दे के मरीज में नहीं भी होता । गुर्दे के कालिक में पथरी गुर्दे में बनती है और गुर्दे से मसाने में पेशाब डालनेवाली नली में अटकती है । यदि गुजर जाती है तो मसाने में आ पड़ती है । जिगर की पथरी मुख्यतया पित्त जमने से बन जाती है जबकि गुर्दे की पथरी पेशाब में निकलनेवाले लवणों से बनती है । चिकित्सा-क्रम भी प्रायः दोनों कालिकों में एक-सा रहता है । बड़ी पथरी होने की दशा में गुर्दे के कालिक में भी एक्सरे और आपरेशन की जरूरत आ पड़ती है । लेकिन फिर भी गुर्दे का कालिक जिगर के कालिक से हलका माना जाता है । गुर्दे के कालिक को बोल-चाल की भाषा में 'दर्द गुर्दा' कहा जाता है । इस दर्द की हालत में रोगी को काफी पानी पिलाना चाहिए और कमर के जिस हिस्से में दर्द उठता है वहां गर्म पानी की बोतल से सिकाई करनी चाहिए । डाक्टर का मशवरा बहुत जरूरी होता है ।

एलर्जी

'एलर्जी' अंग्रेजी का एक शब्द है जिसका भाव है—शरीर की कुछ वस्तुओं और परेशान करनेवाली शिकायतों—जैसे दमा, पित्त उछलना, चमला (उंकवत), खुजली, है फीवर (एक प्रकार की घास से होनेवाला बुखार), तड़ातड़ छींके आना, नाक बहना, कै हो जाना आदि ।

एलर्जी एक प्रकार से कुछ बाहरी तत्त्वों के प्रति शरीर की नाराजी होती है । ठीक उसी तरह जैसे आप किसीके प्रति

१. हिन्दी में इसका अर्थवतक कोई एक शब्द नहीं है ।

नाराजी जाहिर करते हैं। मान लीजिए घर में कोई बात आपकी मर्जी के खिलाफ हो गई है तो आप उसके लिए घर में डांट-फटकार करते हैं; पत्नी से बोलना छोड़ देते हैं; खाना नहीं खाते—और इस तरह आप अपनी नाराजगी जाहिर करते हैं। लगभग इसी तरह आपका शरीर भी कुछ तत्त्वों और परिस्थितियों के सम्पर्क में आकर नाराज हो उठता है क्योंकि वे तत्त्व और परिस्थितियाँ उसे पसन्द नहीं होती। और ऐसे तत्त्व और परिस्थितियाँ एक नहीं अनेक हो सकती हैं और ये भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के लिए भिन्न-भिन्न होती हैं। सामान्यतया ये चीजें हैं—गन्ध, भोजन, ओपधियाँ, कीटाणु, धूल, गर्द, गर्मी, सर्दी आदि। इन तत्त्वों को 'एलर्जन' कहा जाता है, अर्थात् एलर्जी पैदा करनेवाले। एलर्जनों की सूची बड़ी लम्बी है और बिना व्यक्ति के लिए क्या चीज एलर्जन है इसका पता लगाना बड़ी टेढ़ी खीर है। एक व्यक्ति को ततैये के काटने से पित्त उछल आता है लेकिन बहुतों को कुछ नहीं होता। दूसरे की ठण्डी हवा में नाक बहने लगती है। कड़्यों को बर्फ पीते ही दमे का दौरा पड़ जाता है। बहुतैरों को गर्द, धूल या तेज खुशबू से नज़ला हो जाता है। अनेकों को पैन्सिलीन का इंजेक्शन लगवाने से शरीर में खुजली मचने लगती है और वदन लाल हो जाता है। जब यह पता चल जाए कि अमुक व्यक्ति के लिए अमुक चीज एलर्जन है तो उससे उसे हमेशा बचना चाहिए। अब बहुत-सी एलर्जियों की ओपधियाँ निकल आई हैं और ये ओपधियाँ काफी लाभदायक भी हैं। लेकिन कई स्थानों पर फेल भी हो जाती हैं। यों तो हर एक एलर्जी कमो-बेश दर्ज में शरीर में बेचैनी और परेशानी पैदा करती है, लेकिन दमा सबसे ज्यादा खोफनाक एलर्जी है। इससे यदा-कदा रोगी मर भी जाता है। दमे की हालत में साँस लेनेवाली नलिकाओं में ऐंठनी होने लगती है जिससे वे छोटी पड़ जाती है। साथ ही वहाँ बलगम ज्यादा बनने लगता है और साफ हवा आने की जगह ही नहीं रह जाती; फलतः रोगी का दम फूलने लगता है। वह बड़ी मुश्किल से रुक-रुककर साँस ले पाता है। लेटने से दम और ज्यादा उखड़ता है और दमे का रोगी बैठे-बैठे ही रात गुज़ार देता है। साँस की नलिकाओं में ऐंठनी होने के कारण उसे छाती पर

जकड़ाहट महमूस होती है। दमे का दौरा कुछ मिनटों में भी समाप्त हो जाता है और कई-कई घण्टे तथा कई-कई दिन तक भी चलता रहता है। दमे के दौरे को ठीक करने की कई सफल औपधियां हैं जिनमें 'एड्रिनलीन' का इंजेक्शन काफी महत्त्व का है। लेकिन एक बार शरीर में घर कर लेने के बाद दमा शरीर से बाहर नहीं निकलता। इसीलिए कहावत मशहूर है कि 'दमा दम के साथ ही जाता है।' इसको जड़ से खोनेवाली औपध अभी तक कोई नहीं निकली है।

इसी तरह चमला भी बड़ी ढीठ एलर्जी है। हालांकि यह दमे के बराबर तो तकलीफ नहीं देता लेकिन इसका अच्छा होना बड़ा मुश्किल होता है। यूं कई बार यह स्वयं भी ठीक हो जाता है। कोई एक औपध यदि किसी व्यक्ति के चमले को ठीक कर देती है तो यह जरूरी नहीं है कि वह दूसरों पर भी वैसा ही असर करेगी।

बहरहाल, एलर्जी के बारे में इतना ही कहा जा सकता है कि इसके कारण एलर्जनों को मालूम करने की कोशिश करनी चाहिए और उनसे बचना चाहिए।

कब्ज

कब्ज का अनेक वैज्ञानिक आज के युग का अभिशाप मानते हैं। वस्तुतः संसार में आज जितने कब्ज के मरीज हैं उतने किसी दूसरे रोग के नहीं हैं। यूं कब्ज की गिनती रोगों में नहीं की जाती, यह एक मामूली-सी शिकायत होती है; लेकिन यह बाज्र औकात बड़ा नुकसान-देह साबित होता है। समझ लीजिए कि अगर आपके मुहल्ले में कोई 'अड्डा' कायम हो जाता है तो वहां जुआरी, चोर, शराबी, व्यभिचारी, हत्यारे और डाकू आदि सभी तरह के बदमाशों की आमद-रफ्त हो जाती है। कब्ज भी शरीर में एक बुरे अड्डे के समान होता है जो अनेक रोगों को आकर्षित करता और पनाह देता है। पाचन-सम्बन्धी रोग तो ज्यादातर कब्ज से ही पैदा होते हैं।

कब्ज की हालत में शौच साफ नहीं होता। मल सूखा और कम तादाद में निकलता है। यह होता है बड़ी आंतों की सुस्त क्रिया के कारण। इन आंतों में मल को बाहर की ओर ठेलने के लिए जो

एक स्वाभाविक हरकत हुआ करती है वह मन्द पड़ जाती है। फलतः मल अधिक देर तक आंतों में पड़ा रहता है और उसका जलीय अंश आंतों सोख लेती हैं, जिससे वह खुश्क पड़ जाता है।

कब्ज हमेशा ही खान-पान की असावधानी और अनियमित दिन-चर्या के फलस्वरूप पैदा होता है। कई बार यह शोक, चिन्ता आदि मानसिक परिस्थितियों से भी पैदा होता है और अनेक लोगों में बैठे रहने की आदत से भी कब्ज पैदा हो जाता है। कब्ज की हालत में पेट भारी रहता है, भूख नहीं लगती या कम लगती है; बहुत-से लोगों के मुंह का जायका खराब हो जाता है। इतना ही नहीं कई बार मुंह से दुर्गन्ध आने लगती है। कब्ज से सिर में दर्द और भारीपन बना रहता है और कई लोगों को कमर के दर्द की शिकायत भी हो जाती है।

बहुत-से लोग पूछते रहते हैं कि स्वाभाविक रूप से दिन में कितनी बार शौच होना चाहिए? इसके बारे में कोई एक नियम हर व्यक्ति पर लागू नहीं हो सकता। कुछ लोग दिन में एक बार और कुछ स्वाभाविक रूप से ही दिन में दो बार शौच जाते हैं। लेकिन कुछ लोगों को दूसरे या तीसरे दिन शौच होता है और यह आदत उनके लिए स्वाभाविक होती है। स्वाभाविक रूप से शौच बंधा हुआ हलके पीले रंग का होना चाहिए। खुलकर शौच होने के बाद तबियत हलकी महसूस होती है। पतला शौच होना अजीर्ण का लक्षण होता है।

जहां तक कब्ज के इलाज का प्रश्न है—इसका इलाज ओपधियां नहीं हैं। लेकिन अज्ञानवश लोग कब्ज-कुशा दवाओं की तरफ ज्यादा दौड़ते हैं। आजकल इन कब्जनाशक ओपधियों की विक्री ही सबसे ज्यादा होती है। किन्तु आज तक किसी व्यक्ति का कब्ज ओपधियों से ठीक नहीं हुआ है। वल्कि ये दस्तावर ओपधियां उलटे पाचन-क्रिया को बिगाड़ देती हैं। कब्ज का इलाज है नियमित जीवन, नियमित खान-पान और हलका व्यायाम। नीचे कब्ज दूर करने के कुछ आघार-भूत नियम दिए जाते हैं :

○ प्रातःकाल शौच से पहले ही एक गिलास ताजा पानी पीना चाहिए। हो सके तो पानी में एक नींबू और ज़रा-सा नमक डाल लें।

○ पानी पीकर थोड़ी दूर टहलने के बाद शौच जाना चाहिए।

७ नियमित समय पर शौच के लिए अवश्य बैठें चाहे हाजत हो या न हो। इससे कुछ दिन बाद समय पर शौच आने का अभ्यास हो जाएगा।

८ भोजन के साथ हरी सब्जियां और फल खाने चाहिए। भोजन के साथ पानी कम पिएं लेकिन दो घण्टे पश्चात् ज्यादा पानी पिएं। दिन में पानी जितना ज्यादा पिया जा सके पीना चाहिए। समर्थ व्यक्ति पानी की जगह फलों का रस भी पी सकते हैं।

९ दूध और दही का इस्तेमाल भी कच्चा दूर करने में सहायक होता है।

१० अपनी रुचि और समय के मुताबिक कोई हल्का व्यायाम^१ नियमित रूप से करना चाहिए।

हिस्टीरिया

हिस्टीरिया तो आजकल एक सामान्य रोग हो गया है। विशेष रूप से युवती स्त्रियों को इसके दौरे बहुत पड़ते हैं। वैसे हिस्टीरिया पुरुषों को भी होता है लेकिन बहुत कम। मिरगी भी हिस्टीरिया से मिलता-जुलता रोग है, लेकिन दोनों के दौरों के लक्षणों में काफी अन्तर होता है।

हिस्टीरिया का दौरा पड़ने से पहले रोगिणी को दौरा पड़ने का आभास हो जाता है इसलिए वह किसी सुरक्षित स्थान पर बैठ या लेट जाती है। बहुत-सी रोगिणियों को पेट से एक गोला-सा उठता हुआ अनुभव होता है जोकि उनके गले में आकर अटकता मालूम पड़ता है और रोगिणी बेहोश हो जाती है। जबड़ा सख्ती से बन्द हो जाता है, मुट्ठियां भिन्न जाती हैं और हाथ-पैर ऐंठते हैं। कभी-कभी सारी देह में ऐंठनी होती है और रोगिणी ऐंठनी में करवट लेकर खाट से नीचे गिर जाती है। दो-चार सेकण्ड के लिए सांस जोर से चलने लगती है। कई बार रोगिणी दौरे में जोर-जोर से रोती है। इसके अतिरिक्त और भी अनेक स्नायविक लक्षण हो सकते

१. व्यायामों का विशेष जानकारी के लिए पढ़िए—लेखक द्वारा लिखित 'योगासन और स्वास्थ्य'।

हैं। ये दीरे कुछ मिनटों में भी खुल जाते हैं और कई-कई घण्टों तक भी कायम रहते हैं। यहां तक कि चौबीस से लेकर अड़तालीस घण्टों तक के दीरे देखे गए हैं। इसके अलावा दीरे दिन में कई-कई बार भी पड़ जाते हैं और महीनों तक भी नहीं पड़ते।

हिस्टीरिया शुद्ध रूप से एक मानसिक रोग माना गया है। जो व्यक्ति खास तौर पर उपेक्षित रहते हैं, जिन्हें सहानुभूति और प्रेम नहीं मिलता उनके मन की प्रतिक्रिया-स्वरूप हिस्टीरिया के दीरे उत्पन्न हो जाते हैं। महिलाएं चूंकि अधिक भावुक और कोमल मन की होती हैं, उनपर इसका जल्दी प्रभाव पड़ता है। प्रायः पति का प्रेम न मिलना, पति को किसी दूसरी स्त्री में आसक्ति, सन्तान न होना, घरवालों का दुर्व्यवहार, अल्पायु में वैधव्य, मन की अनेक अपूर्ण इच्छाएं और इसी तरह के दूसरे कारण महिलाओं में हिस्टीरिया के लिए उत्तरदायी हैं।

हिस्टीरिया की अनेक रोगिणियां अनेक रोगों के काल्पनिक लक्षणों से अपने को घिरा पाती हैं, जबकि वास्तव में उनको कोई रोग नहीं होता। कभी वे अपने पेट और छाती में दर्द महसूस करती हैं; कभी उन्हें तेज़ बुखार का आभास होता है। कभी वे समझती हैं कि उनके हाथ-पैर मारे गए हैं; कभी उन्हें अपना दिल हूबता-सा लगता है। और यह सब सहानुभूति पाने के लिए उनके अन्तर्मन की चेष्टा होती है। कई बार तो रोगिणियां स्वयं अपने को चोट मारकर, पिन चुभोकर दूसरों की सहानुभूति अपनी ओर आकर्षित करना चाहती हैं।

औषध-चिकित्सा हिस्टीरिया में कोई खास कामयाबी नहीं दिखाती। दरअसल रोगिणी के साथ अच्छा व्यवहार, प्रेम और सहानुभूति बरतने से इस रोग पर बहुत काबू पा लिया जाता है। लेकिन रोगिणी के साथ बहुत सहानुभूति भी नहीं दिखानी चाहिए; क्योंकि अनेक बार वह और अधिक सहानुभूति के लिए कुचेष्टाएं भी करने लगती है। इसके अतिरिक्त रोगिणी को समझा-बुझाकर आश्वस्त करना चाहिए। स्वयं रोगिणी को भी अपने भावावेशों पर संयम रखना चाहिए। यदि रोग कुछ अधिक बढ़ गया हो तो मानसोपचारक द्वारा इलाज कराना चाहिए।

दौरे की हालत में रोगिणा के कपड़े ढीले कर देने चाहिए । उसे खूब हवादार स्थान में रखें अथवा पंखे से हवा करें । एमोनिया सुंघाएं अथवा चूना और नौसादर मिलाकर सुंघाएं । यदि ये वस्तुएं पास न हों तो मुंह पर ठण्डे पानी के छपके मारें । नाक में कागज की वस्ती डालें ताकि छींक आकर दौरा खुल जाए ।

इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना चाहिए— जैसे घूमना या हलका व्यायाम । और पीष्टिक भोजन—विशेष रूप से हरी सब्जियां, ताजे फल, दूध-दही आदि—का सेवन करना चाहिए ।

अजीर्ण

अजीर्ण का अर्थ है वदहजमी । अजीर्ण या वदहजमी ये दोनों ही ऐसी ढिलाई से प्रयोग किए जानेवाले शब्द हैं कि इनके अन्तर्गत बहुत सारे लक्षण आ सकते हैं । स्वाभाविक पाचन-क्रिया में गड़बड़ होने पर जितने हालात बन सकते हैं वे सभी वदहजमी कहलाते हैं । साधारण पेट के दर्द से लेकर पेट के ज़रम तक अजीर्ण की परिभाषा में आ जाते हैं । वदहजमी की शिकायत खान-पान की गड़बड़ी से भी हो जाती है और कीटाणुओं के आक्रमण से भी । एक ओर जहां ये शिकायतें बहुत मामूली दर्जे की होती हैं, दूसरी ओर ये बड़ी विकराल भी बन जाती हैं ।

पेट का भारीपन एक साधारण शिकायत है जो अधिक भोजन खा लेने से हो जाती है । कुछ देर आराम कर लेने से यह खुद ही ठीक हो जाती है । लेकिन इसके माने यह नहीं है कि भोजन भूख से ज्यादा खा लिया जाए । वदहजमी के सिलसिले में दूसरी आम शिकायत है छाती पर जलन पैदा हो जाने की, जोकि आंतों में अम्ल (खटाई) अधिक बढ़ जाने से हो जाती है, और जिसे आम तौर पर लोग सोडा या कोई चूरन खाकर ठीक कर लेते हैं । अम्ल हमेशा गलत खान-पान से बढ़ता है । मुंह आ जाना या मुंह में छाले हो जाना अम्ल बढ़ जाने का एक प्रमुख लक्षण होता है । शराब, चाय, काफी, गोश्त, सफेद दानेदार चीनी, वारीक छनी हुई मैदा के परांठे, पूरी, रोटी आदि खाद्य विशेष रूप से इस बढ़े हुए अम्ल के लिए जिम्मेदार होते हैं ।

दरअनल इस अम्लत्व का उन्नाज ओपधियों का सेवन करना नहीं, अपितु अम्लत्ववर्धक साध्य-पदार्थों को छोड़ देना है।

बच्चा हुआ अम्ल सिर्फ छाती की जलन या मुँह के छालों तक ही सीमित नहीं रहता; अपितु यह बहुत दूर तक भार करना है। कब्ज तो आम तौर पर इसमें ही हो जाता है। इसके अतिरिक्त यह पेट में जन्म तक पैदा कर देता है। पेट का जरम कोई मायूती बीमारी नहीं होती बल्कि दवाओं से जन उगका उन्नाज नहीं हो पाता तो पेट का अपरेशन भी कराना पड़ जाता है। पेट के जन्म की हालत में रोगी बहुत कमजोर हो जाता है। वह जो कुछ खाता है वह जब पेट के जरम में जाकर चुभता है तो रोगी को दर्द होता है और खाना बमन होकर निकल जाता है। बाज आना तो पानी हजम होना भी मुश्किल हो जाता है; और हर समय पेट में दर्द और चुभन बनी रहती है। ये जर्ग छोटे-बड़े भी होते हैं और एक ने अधिक संख्या में भी हो सकते हैं। बहरहाल, इनका उन्नाज बड़ी नायबानी से योग्य डाक्टर द्वारा ही करना चाहिए।

हमारा एक बड़ा टीठ और परेशान करनेवाला मर्ज है—पेट में गैस पैदा होना, जो उन बड़े हुए अम्ल की कृपा से हो जाता है। और यह मर्ज आज आम तौर पर लोगों में फैला हुआ है। मायूती-गा अफ़ारा भी पेट में गैस की गड़बड़ी में ही हो जाता है जो धीरे-धीरे बाद एक-दो बार हवा गारिज (वायुगरु) होने से टोक हो जाता है। लेकिन हमारा तात्पर्य यहाँ गैसों के उस रूप से है जिनमें आदमी पागल कुत्ते की तरह परेशान रहता है। प्रातों में गैस बनकर जब ऊपर की चलती है तो कहीं रोगी को चक्कर आते हैं, सिर जकड़ जाता है, दिन की घटकन बड़ी हुई महसूस होती है, पचराहट के कारण पसीना आ जाता है। दिल धड़कना हुआ-सा लगता है; किसी-किसीको मूर्च्छा भी आ जाती है। किंगी भी अंग में पीड़ा महसूस होने लगती है। इसके अनिश्चित और भी बहुत-से सम्भव-असम्भव तथ्या पैदा हो जाते हैं। हालांकि ये सब लक्षण मिथ्या होते हैं और रोगी के लिए घातक नहीं होते, लेकिन बेहद परेशान करनेवाले होते हैं।

जहाँ तक गैसों के इलाज का सम्बन्ध है, इसमें ओपधियाँ कम

ही कामयाब सिद्ध होती हैं। इसलिए ज्यादा जोर रोगी के खान-पान पर दिया जाता है। आज के युग के तथाकथित सम्य लोगों के खाद्य-पदार्थ इन गैसों के लिए उत्तरदायी है और इनके खिलाफ आज विदेशों के आहार-विशेषज्ञ बड़ा भारी आन्दोलन चला रहे हैं। जो देश जितना अधिक सम्य है गैसों के रोग वहां उतने ही अधिक हैं। यूरोप और अमेरिका के स्वास्थ्यप्रिय लोग अब सफेद चीनी और वारीक मैदा छोड़ते जा रहे हैं। चीनी से एक-एक बूंद शीरा निचोड़कर उसे सफेद और दानेदार बना दिया जाता है, जबकि उस शीरे में ही विटामिन और दूसरे पोषक तत्व होते हैं। आटे को छानकर जो चोकर हम फेंक देते हैं उससे हम गेहूं के प्रोटीन, विटामिन और दूसरे पोषक तत्वों से महरूम रह जाते हैं। इस दृष्टि से 'ब्राउन सूगर' (गुड़, बूरा, राव) और बिना छना आटा पूर्ण रूप से आरोग्यदायक और स्वास्थ्यवर्धक होते हैं। चाय और काफी में एक ऐसा जहरीला पदार्थ रहता है जो पेट में पहुंचकर अम्लता को उत्तेजित करता है।

ताजे फल और हरी सब्जियां अम्लता की दशा में बहुत लाभदायक सिद्ध होती हैं; क्योंकि इन दोनों में क्षारीय तत्व होते हैं जो अम्लता को नष्ट करते हैं। रसवाले फल विशेष रूप से लाभदायक होते हैं। अम्लता के रोगी को पानी काफी तादाद में पीना चाहिए। इससे अम्लता हलकी पड़ जाती है। तेज मिर्च-मसाले और गोश्त तो अम्लता के रोगी को बिलकुल ही छोड़ देने चाहिए। हालांकि गैसों की यह शिकायत देर से ही जाती है लेकिन खान-पान की एहतियात से इसपर अवश्य काबू पा लिया जाता है।

पेट का दर्द भी अजीर्ण के दायरे में आता है। लेकिन कई मर्तबा पेट का यह दर्द, एपेंडिसाइटिस, पेट के ज्वर तथा ज़िगर की पथरी का भी लक्षण होता है। इन दशाओं में कब्ज का दर्द समझकर दस्तावर दवा ले लेना घातक सिद्ध हो जाता है। साधारण अजीर्ण से उत्पन्न हुआ पेट का दर्द मामूली उपचार से घण्टे आध घण्टे में ठीक हो जाता है। लेकिन जब एक घण्टे के बाद भी पेट के दर्द में कोई कमी न आए तो फौरन डाक्टर को दिखाना चाहिए; क्योंकि वह ऊपर कहे किसी गम्भीर रोग का लक्षण हो सकता है।

एनीमिया

एनीमिया का अर्थ है रक्ताल्पता—अर्थात् शरीर में रून की कमी। एनीमिया कई रोगों के लक्षणस्वरूप भी पैदा होता है और यह खुद भी एक मर्ज है जोकि शरीर में लौहत्व की कमी से पैदा होता है। मलेरिया, न्यूमोनिया, कालाजार, मियादी बुरार, टी० बी०, मधुमेह आदि जीर्ण रोगों के फलस्वरूप भी एनीमिया की दशा पैदा हो जाती है। किसी दुर्घटना में अथवा आपरेसन के फलस्वरूप शरीर से ज्यादा रून निकल जाने पर भी एनीमिया होता है।

लौहत्व की कमी से होनेवाला एनीमिया आजकल काफी व्यापक रोग हो चला है और पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियां इस मर्ज की ज्यादा शिकार पाई जाती है। यहां तक कि लगभग पचहतर फीसदी महिलाएं आज एनीमिया के चंगुल में फंसी हैं। शरीर में रून बनाने का काम हमारा जिगर करता है। लौहत्व की कमी से जिगर की क्रिया मन्द पड़ जाती है। फलतः शरीर में रून कम हो जाता है। एनीमिया की हालत में शरीर की त्वचा कुछ रूखी और हलका पीला-पन लिए हुए सफेद-सी दिखाई देने लगती है। सिर में चक्कर और हलका-हलका दर्द रहता है। पिण्डलियां कटती हैं। शरीर में कमजोरी महसूस होती है, भूख कम हो जाती है; प्रायः अन्व हो जाता है और महिलाओं में प्रदर की शिकायत पैदा हो जाती है।

इस रोग का मुख्य इलाज है शरीर में लौहा पहुंचाना। लौह-घटित ओषधियां और इन्जैक्शन इस रोग में काफी लाभ करते हैं। लेकिन बुनियादी तौर पर हमारे ग्राह्य-पदार्थ ऐसे होने चाहिए जिनमें शरीर को लौह जरूरत के मुताबिक तादाद में मिलता रहे। सब्जियों में गाजर, पालक, मेथी, तथा चुकन्दर में काफी लौहत्व होता है। चीनी, अनार, केला, आम, अमरुद, पपीता आदि फल लाभकारी हैं। दूसरे खाद्यों में गुड़, बूरा (सफेद चीनी नहीं), गन्ना, चोकर-समेत (दिना छता) आटा, विना पालिण के चावल आदि लाभकारी हैं। मांस-भोजन में जिगर के शोरवे में बहुत लौहत्व होता है।

पीलिया या कामला

विशेष रूप से जिगर की खराबी से होनेवाला यह दूसरा रोग है जिसमें शरीर की जिल्द का रंग पीला पड़ जाता है। आंखों का सफेद भाग भी पीला या हरा हो जाता है। टट्टों मटियाले रंग की आती है और पेशाब बहुत गहरा पीला हो जाता है। जिगर में लगी पित्त की नली में जब पथरी अटक जाती है अथवा किसी रोग के कारण नली का रास्ता छोटा पड़ जाता है तो पित्त आंतों में न पहुंचकर सीधा खून में मिलने लगता है। इस पित्त के कारण ही खून का पीलापन शरीर में झलकता है।

पथरी के अलावा किसी रोग के कारण अथवा अन्य किसी कारण से होनेवाला पीलिया कोई घातक या भयंकर रोग नहीं है। बहुधा जिगर में इस तरह के विकार खान-पान के दोष से भी आ जाते हैं। पित्त चूँकि अम्ल (खट्टा) होता है अतः पीलिया की चिकित्सा में क्षारीय लवण प्रयोग किए जाते हैं जो पित्त की अधिकता को कम कर देते हैं। कई बार तो खान-पान में परिवर्तन से ही रोग ठीक हो जाता है।

दूध, दही, छाछ, मूली, शलजम, गाजर तथा दूसरी हरी सब्जियां, गन्ना और रसवाले फल इसमें लाभकारी होते हैं। दाल, गुड़, बूरा, चीनी, आलू, अरबी, घी तथा मक्खन जैसे गरिष्ठ भोजन वर्जित हैं।

हिचकी

अक्सर दो-चार या दस-बीस हिचकियां आकर स्वयं ही ठीक हो जाती हैं। ऐसी हिचकियों को कोई रोग या किसी रोग का लक्षण नहीं माना जा सकता। लेकिन जब ये हिचकियां लगातार चलती ही रहें तो इनके इलाज की जरूरत पड़ती है।

बहुधा हिचकियां अजीर्ण के कारण आती हैं अथवा जबकि भोजन को बहुत जल्दी-जल्दी सटक लिया जाता है। लेकिन कभी-कभी ये जिगर के विकार से तथा उदर की कुछ दूसरी शिकायतों के कारण भी पैदा हो जाती हैं। यदा-कदा, इन्फ्लूएन्जा, फेफड़ों के रोग तथा

मस्तिष्क-विकार के कारण भी ये पैदा हो जाती हैं। डाक्टर के पास जाने से पहले निम्नलिखित उपाचार करके देख लेने चाहिए :

१. अपने श्वास को जितनी देर भीतर रोक जाए रोकना चाहिए।

२. एक-एक घूंट करके एक गिलास ठण्डा पानी पिओ।

३. छोटा-सा बरफ का टुकड़ा मुंह में रखकर धीरे-धीरे उसे सटक जाओ।

४. बारी-बारी से ठण्डे और गरम पानी के गरारे करो—अर्थात् पहले ठण्डा पानी मुंह में रसो तो दूसरी बार गर्म पानी। प्रत्येक किस्म का पानी लगभग एक मिनट मुंह में रखना चाहिए।

५. हाथ से पकड़कर जीभ को बाहर खीचना चाहिए।

६. कागज या साफ कपड़े की बत्ती नाक में चढ़ाकर एक-दो बार छींक लेनी चाहिए।

७. सादे गर्म पानी का एनीमा लगाओ।

८. एक चुटकी साने का सोडा ठण्डे पानी के साथ फांक लो।
यूं हिचकी कोई घातक लक्षण नहीं है। कई बार हिस्टीरिया के रोगी को भी हिचकियां आने लगती हैं और जब तक मरीज दौरे की हालत में रहता है हिचकियां चलती रहती हैं। बाद को खुद ही बन्द हो जाती हैं।

खांसी

खांसी एक सामान्य रूप से हो जानेवाली शिकायत है, जोकि हमेशा ही गले और फेफड़े के विकारों से पैदा होती है। खांसी पैदा होने का मतलब है कि गले अथवा श्वास-मार्गों में उत्तेजना पैदा हो गई है। चाहे यह उत्तेजना कीटाणुओं के कारण हो या धुएं, गर्द और धूल की वजह से हो अथवा फेफड़ों में बनगम पैदा हो जाने से हुई हो। जो लोग लगानार धुएं या गर्द-भरे वातावरण में रहते हैं उन्हें खांसी पुरानी पड़ जाती है। खांसी की आवाज, ठुनके और उसके उठने के अन्दाज से बहुत कुछ इस बात का पता चल जाता है कि खांसी किस किस्म और दर्जे की है और इसका क्या इलाज होना चाहिए। मोटे रूप से खांसी तीन तरह की होती है :

(१) सूखी खांसी—जिसमें वलगम न आता हो अथवा बहुत खांसने पर जरा-सा वलगम आता हो। ऐसी हालत में रोगी अपनी छाती में जकड़ाहट महसूस करता है। ऐसी खांसी प्रायः तपेदिक (टी० बी०), ब्रांकाइटिस, दमा, न्यूमोनिया या प्लूरसी की शुरुआत में होती है। कभी-कभी गले में सर्दी बैठ जाने पर भी सूखी खांसी उठने लगती है। एक माशा अदरक का अर्क और तीन माशे शहद मिलाकर चाटने से सूखी खांसी तर हो जाती है। इसे दिन में दो-तीन बार चाटना चाहिए। यदि साथ में बुखार न हो तो खड़ी चाटने से भी लाभ होता है।

(२) तर खांसी—इसमें वलगम निकलने में कोई दिक्कत नहीं आती, बल्कि वलगम ज्यादा तादाद में निकलता है। ज्यादा वलगम निकलना कोई अच्छा लक्षण नहीं होता, क्योंकि यह बढ़ी हुई ब्रांकाइटिस, और तपेदिक की निशानी होती है।

(३) दौरे के रूप में उठनेवाली खांसी—ऐसी खांसी कई-कई घण्टे तक शांत रहती है। लेकिन जब उठ खड़ी होती है तो उठती ही चली जाती है। रोगी खांसते-खांसते परेशान हो जाता है। उसका मुंह लाल हो जाता है। ऐसा प्रायः काली खांसी (हूपिंग कफ) में होता है। कभी-कभी दमे में और बढ़ी हुई तपेदिक की हालत में भी खांसी के ऐसे दौरे आते हैं। यह इस वजह से कि फेफड़ों में वलगम ज्यादा इकट्ठा हो जाता है और उतना निकल नहीं पाता।

इसके अतिरिक्त और भी अनेक कारणों से खांसी हो जाती है। बहरहाल जब खांसी दो-चार दिन से यादा रुके तो फौरन डाक्टर के पास जाना चाहिए; क्योंकि खांसी तपेदिक और दमा जैसे रोगों का पूर्वरूप होती है। बाजार में विकनेवाली खांसी की दवाइयां खरीदकर खाने का सिद्धांत गलत है। क्योंकि सबसे पहले यह पता चलना चाहिए कि खांसी किस कारण से है। कारण अलग-अलग होने पर दवाएं भी अलग-अलग होती हैं।

कमर का दर्द (लम्बेगो)

‘लम्बेगो’ उस दर्द को कहते हैं जो कमर में, कूल्हे की हड्डियों से

ऊपर की ओर होता है। दर्द हलका और तेज दोनों दर्दों का हो सकता है। तेज हालत में तो रोगी को चलना-फिरना तक दुश्पर हो जाता है। लम्बेगो उम्र स्नान की पेशियों और स्नायुओं के प्रदाह के कारण होता है। इसके उत्पन्न होने के कारण एक नहीं अनेक होते हैं। यह पुराने रियूमेटिज्म से भी पैदा होता है, ठण्ड बैठ जाने से भी हो जाता है, ज्यादा शारीरिक मेहनत से भी हो सकता है। लेकिन बहुत बार इसका कारण शरीर के किसी भाग में जहरीले मादों का केन्द्र होता है—जैसे किसी दांत की जड़ में मवाद पड़ जाना, टांसिल पकना, कहीं नाक का पुराना जकम, मसाने अथवा आंतों के किसी भाग का प्रदाह या गुर्दे का प्रदाह।

लम्बेगो के इलाज के लिए सबसे पहले उसके कारण को तलाश करना पड़ता है। अतः होशियार डाक्टर का मशवरा लेना चाहिए। कई बार इसके लिए दांतों के एक्सरे तथा पेशाब-पाखाने की जांच की भी जरूरत पड़ जाती है। तेज दर्द की हालत में खड़ की बोतल में गर्म पानी भरकर सिकाई करने से बहुत लाभ होता है।

बहुत बार कमर का दर्द हलके रूप में बराबर बना ही रहता है और उसका कारण भी प्रायः समझना कठिन हो जाता है। ऐसी सूरत में दर्द प्रायः कब्ज अथवा दूसरे पाचन-विकारों के कारण हो सकता है। कमर की पेशियों के कड़ेपन के कारण भी बहुत बार दर्द स्थायी हो जाता है। ऐसी दशा में हलका व्यायाम, विशेष रूप से योगासन^१, करने और स्वास्थ्य-नियमों के पालन से बहुत लाभ होता है।

गृध्रसी वायु (शाइटिका)

नितम्बों से निकलकर टखने तक जानेवाला स्नायु 'शाइटिक-स्नायु' कहलाता है (जो शरीर में सबसे लम्बा स्नायु है)। इस स्नायु का दर्द 'शाइटिका' या गृध्रसी वायु कहलाता है। इस दर्द की हालत में नितम्बों से लेकर घुटने के पिछले हिस्से तक और कभी एड़ी तक दर्द की एक लकीर-सी खिंची हुई मालूम पड़ती है। दर्द तेज भी होता

१. योगासनों की जानकारी के लिए पढ़िए—लेखक द्वारा लिखित 'योगासन और स्वास्थ्य'; प्रकाशक—हिन्दू पॉकेट बुक्स प्रा० लि०, राहदरा, दिल्ली

लग जाती है उसका ध्यान ग्राम तीर पर नहीं रखा जाता । नतीजा यह होता है कि वही गन्दगी फिर दांतों में पहुंच जाती है । सच तो यह है कि दांत साफ करने के बाद या तो ब्रुश को उबालना चाहिए अथवा डेटोल या लायसोल के कीटाणुनाशक घोल में डालकर रखना चाहिए । इस दृष्टि से हमारी भारतीय दातौं उत्तम रहती है चूंकि यह रोज़ ताज़ी मिल जाती है और अब तो विदेशी वैज्ञानिक भी दातौं के महत्त्व को स्वीकार करने लगे हैं ।

दांतों की सफाई का महत्त्व दिन के बजाय रात को अधिक होता है । क्योंकि सो जाने पर हमारा मुंह बन्द हो जाता है, दांतों में शुद्ध हवा नहीं लग पाती, इसलिए वहां अटका हुआ भोजनांश बहुत जल्दी सड़कर जहरीला मादा पैदा कर देता है । अतः सोने से पूर्व दांतों में से भोजनांश साफ करके तथा नमक के पानी से अच्छी तरह मुंह साफ करके सोना चाहिए । दांतों की गन्दगी दूर करने के लिए नमक बहुत बढ़िया चीज़ है ।

जिन व्यक्तियों के मसूढ़ों में चीस रहने लगी हो, मसूढ़ों से खून आता हो, उन्हें चाहिए कि रात को सोने से पहले दांतों का भोजनांश साफ करके नमक और हल्दी दांतों पर मलें (ये दोनों चीज़ें इतनी बारीक पिसी हुई होनी चाहिए कि मसूढ़ों को छीलें नहीं । दोनों चीज़ें बराबर मात्रा में लेनी चाहिए) ; और फिर बिना कुल्ला किए सो जाएं । कुछ दिन इस प्रयोग को अमल में लाने पर चीस और खून आना बन्द हो जाता है । लेकिन इसे फिर छोड़ नहीं देना चाहिए अपितु यह उपचार दिनचर्या में शामिल कर लेना चाहिए । बहुत-से लोगों का मवाद भी इस प्रयोग से बन्द हो जाता है ।

इसके अतिरिक्त स्वास्थ्य-नियमों का पालन तथा खान-पान-सम्बन्धी एहतियात वर्तना भी जरूरी है और इसके लिए दन्त-चिकित्सक से सलाह लेनी चाहिए ।

कान का दर्द

कान में दर्द होना उसके कई भीतरी विकारों की सूचना देनेवाला लक्षण है । यह दर्द कान के बाहरी रास्ते में फुंसी होने के कारण

भी हो सकती है तथा वहाँ मूल इकट्ठा हो जाने के फलस्वरूप भी हो जाता है। बच्चों में कई बार कान का दर्द कनफ़ेड़ के आक्रमण अथवा टॉन्सिल फूलने का सूचक होता है। इसके अतिरिक्त दाँत में कीड़ा लग जाने की दशा में अथवा 'अक्कल दाढ़' निकलने के समय भी कान में दर्द हो जाता है। उपर्युक्त कारणों से पैदा होनेवाले दर्द प्रायः साधारण स्थिति के होते हैं। लेकिन कान के मध्य मार्ग का दर्द एक गम्भीर रोग होता है।

साधारण स्थिति के दर्द कान के अन्दर महसूस होते हैं अथवा कान के नीचे या कान के सामने की ओर। मुँह चलाने पर ये दर्द बढ़े हुए महसूस होते हैं। इसके विपरीत कान के मध्य मार्ग का दर्द कान के पीछे सिर की ओर को महसूस होता है। ऐसी दशा में कान के ठीक पीछेवाली हड्डी को अगर उंगली से ठकठकाया जाए तो हड्डी में दर्द महसूस होता है। जब यह लक्षण मौजूद हो तो बिना एक मिनट की देर किए डाक्टर के पास पहुँचना चाहिए।

साधारण स्थिति के दर्दों में, जैतून या तिल का तेल अथवा निलसरीन गर्म करके डालने से लाभ होता है। नाथ ही गेहूँ के बूर (चोंकर) में थोड़ा नमक मिलाकर एक पोंटनी बना लेनी चाहिए और उससे कान पर सुखी सिकाई करनी चाहिए। बड़े हुए दर्द में डाक्टर को दिखाना चाहिए।

दाढ़ का दर्द

दाढ़ या दाँत का दर्द भी प्रायः सफाई न करने के कारण होता है। दाँत कई पतों के बने हुए होते हैं और इनमें एक पर्त बहुत संवेदनशील होती है। अनेक कारणों से जब दाँतों की पतों का क्षय होने लगता है और इस क्षय का क्रम उस संवेदनशील पर्त तक पहुँचता है तो वहाँ तेज दर्द शुरू हो जाता है (इस क्षय को हमारे यहाँ बोलचाल की भाषा में कीड़ा लगना कहा जाता है; लेकिन वस्तुतः वहाँ कोई जीवित कीड़ा नहीं होता)।

यदि दाँत या दाढ़ खोखली हो तो साफ रुई की एक बारीक फुरेरी बनाकर लॉग के तेल में भिगोकर खोखले हिस्से में भर देनी

चाहिए। यह ध्यान रहे कि तेल का अंश गाल, जीभ या मसूढ़े पर न लगे अन्यथा वहाँ जलन पैदा हो जाएगी। फुरेरी भरकर उस हिस्से में थोड़ी और साफ रुई भर देनी चाहिए ताकि तेल का अंश बाहर न आए। यदि इस उपचार से लाभ न हो तो बाहर जबड़े पर गर्म और ठंडे पानी की गद्दी से सिकाई करनी चाहिए—अर्थात् एक बार गर्म पानी की गद्दी रखें और एक बार ठण्डे पानी की। दर्द शांत होने के बाद दन्त-चिकित्सक से अवश्य परामर्श करें।

बवासीर

बवासीर कोई कीटाणुओं से होनेवाला रोग नहीं है। यह खान-पान की बेएहतियाती और अनियमित जीवन से पैदा होता है। ज्यादा बैठने का काम करनेवाले लोग अक्सर इसके शिकार हो जाते हैं। बवासीर में गुदा के बाहर अथवा भीतर या दोनों स्थानों पर मस से पैदा हो जाते हैं। ये मस और कुछ नहीं होते, वहाँ की शिराएं ही फूलकर मोटी और सख्त पड़ जाती हैं। वैसे यह कोई खतरनाक बीमारी नहीं है। लेकिन ढीठ और परेशान करनेवाली जरूर है। मसों में जब दर्द, खुजली या खून निकलने का दौरा पड़ता है तब रोगी को बहुत कष्ट होता है। दौरे के अलावा समय में कोई कष्ट नहीं रहता।

बवासीर का स्थायी इलाज तो यही है कि आपरेशन द्वारा मसों को कटवाकर निकलवा दिया जाए। यह आपरेशन साधारण होता है। लगाने या खाने की दवाइयों से बवासीर की जड़ नहीं जाती। बवासीर के रोगी को कब्ज बहुत नुकसान देता है। जब सख्त मल मसों में से गुजरता है तो वे फट जाते हैं और खून निकलने लगता है। सच तो यह है कि अगर बवासीर के रोगी को कब्ज न हो तो फिर उसे तकलीफ होने का कोई सवाल ही नहीं उठता।^१

मसों में दर्द, खुजली और सूजन होने की दशा में गर्म सिकाई से लाभ होता है। सिकाई कई उपकरणों द्वारा की जा सकती है : जैसे गर्म पानी की गद्दी से; हल्दी और भांग पीसकर टिकिया बनाकर और गर्म करके लगाने से भी सिकाई का उद्देश्य पूरा होता है। हल्दी

१. कब्ज दूर करने के लिए देखें : लेखक द्वारा लिखित 'योगासन और स्वास्थ्य'।

हालकर मोटे आटे का हलवा बनाकर बांधने से भी सैंक पहुंचता है। बवासीर के लिए बाजार में कई प्रकार के मरहम मिलते हैं जो द्यूबों में बन्द होते हैं। उनके साथ एक नली गुदा में मरहम पहुंचाने के लिए होती है। सभी मरहम खुजली और दर्द में शान्ति पहुंचाते हैं। बवासीर के रोगी को बार-बार दस्तों की दवाइयां नहीं लेनी चाहिए; क्योंकि कई बार ये ओषधियां मस्सों में उत्तेजना पैदा कर देती हैं। गर्म पानी का एनीमा लगाकर पेट साफ करना अधिक सुगम भी है और वैज्ञानिक भी।

महिलाओं के रोग

मासिक धर्म और उसके विकार

मासिक धर्म को माहवारी या ऋतुकाल के नाम से पुकारा जाता है। मासिक धर्म की प्रक्रिया में स्त्रियों की योनि से रक्तस्राव होता है। माहवारी का यह सिलसिला लड़कियों को १३-१४ साल की आयु से शुरू होता है और प्रायः ४५-५० साल की आयु तक चलता रहता है। गर्भकाल में माहवारी नहीं होती। माहवारी होना स्त्रियों में गर्भ-धारण की क्षमता का चिह्न होता है।

सामान्य रूप से माहवारी २८ दिन के अन्तर से होती है। लेकिन भिन्न-भिन्न महिलाओं में माहवारी का यह चक्र २१ से ३५ दिन तक का होता है जो उनके लिए स्वाभाविक होता है। प्रायः ऐसा भी देखा जाता है कि एक ही महिला को कभी २८ और कभी ३० दिन के अन्तर से मासिक धर्म होता है और यह भी अस्वाभाविक नहीं होता। सच तो यह है कि एक सुनिश्चित अन्तर से किसी भी महिला को माहवारी नहीं होती। दूसरे शब्दों में यह कहा जा सकता है कि यह अस्वाभाविकता स्वाभाविक ही होती है। किसी रोग के कारण, शारीरिक सदमे से अथवा मानसिक उद्वेग से माहवारी का क्रम बिगड़ सकता है। मासिक धर्म रुक जाना गर्भ-स्थिति का लक्षण होता है। लेकिन कई बार गर्भ-स्थिति के अलावा और भी कई कारणों से यह माहवारी रुक सकती है।

सामान्य रूप से मासिक रक्तस्राव की अवधि तीन से पांच दिन तक की होती है। लेकिन भिन्न-भिन्न महिलाओं में दो से सात दिन तक की भी पाई जाती है और यह स्वाभाविक होती है। इस अवधि में कुल एक से दो औंस तक खून निकलता है, जिसकी पूर्ति जल्दी हो जाती है।

धार्मिक भावनाओं ने इस मासिक धर्म की स्वाभाविक प्रक्रिया को एक अजीब रूप दे दिया है। दरअसल मासिक धर्म में अपवित्रता या गन्दगी का कोई प्रश्न नहीं आता; और न ही मासिक धर्म कोई बीमारी है। इस दम्यार्न अलग बैठने या विस्तार पर आराम करने की कोई खास जरूरत नहीं होती। स्त्री को अपनी सामान्य दिनचर्या करनी चाहिए। यह बात बिल्कुल गलत है कि इन दिनों स्त्रियों को स्नान नहीं करना चाहिए। इन दिनों सिर्फ इतना ही परहेज काफी होता है कि ज्यादा मेहनत-मशक्कत के काम न किए जाएं।

मासिक धर्म की इस प्रक्रिया में शरीर के कई अंग भाग लेते हैं। जैसे 'पिट्यूटरी' ग्रन्थि, गर्भाशय और डिम्ब-ग्रन्थियां। गर्भाशय के भीतरी भाग में मासिक चक्र के दौरान कई परिवर्तन भी होते रहते हैं। संक्षेप में मासिक धर्म की प्रक्रिया का रहस्य यह है कि २८

दिन तक धीरे-धीरे गर्भाशय के अस्तर की झिल्ली में रक्त इकट्ठा होता रहता है और वह पिलपिली होती जाती है। गर्भाशय यह तैयारी अनेवाले उत्पादक डिम्ब के पालन-पोषण के लिए करता है। जब उत्पादक डिम्ब आ जाता है तो वह गर्भाशय की दीवार से चिपक जाता है और वहां के खून से परवरिश पाकर बढ़ने लगता है। इस हालत को गर्भ-स्थिति कहते हैं। फिर नौ मास के लिए मासिक धर्म बन्द हो जाता है। लेकिन जब डिम्ब उत्पादक नहीं होता तो वह गर्भाशय से नहीं रुकता। फलतः गर्भाशय का अस्तर एक हद तक फूलकर फट जाता है और उसमें जमा हुआ खून बाहर बहने लगता है, जिसे मासिक धर्म कहते हैं। और इसी तरह प्रतिमास गर्भाशय का यह रक्तसंचय-क्रम चलता रहता है।

विकार

कष्ट से माह्वारी होना—नवयुवनियों में कष्ट से माह्वारी होने की शिकायत सामान्य रूप से पाई जाती है। कई बार यह शिकायत मानसिक उलझनों और मानसिक असन्तोष के कारण होती है; और इस रहस्य को प्रायः रोगिणी भी नहीं समझ पाती। आराम की जिन्दगी और सुस्त दिनचर्या से भी यह शिकायत हो जाती है। लेकिन इसके शारीरिक कारण भी होते हैं, जैसे गर्भाशय पर किसी रोग के कीटाणुओं का स्थायी प्रभाव, अविकसित गर्भाशय, डिम्ब-ग्रन्थियों के विकार तथा गुन्तांगों की बनावट के कुछ दोष। स्वाभाविक रूप से होनेवाला मासिक धर्म कष्टदायक नहीं होता। ऐसी दशा में नेडी डाक्टर से परीक्षा कराके कारण मालूम करना चाहिए और उसकी चिकित्सा करानी चाहिए। स्वास्थ्य-नियमों का पालन और हलका व्यायाम इसमें लाभकारी है।

अरजस्कता—एक बार माह्वारी शुरू होने के बाद (१३-१४ वर्ष की अवस्था से) फिर ४५-५० की अवस्था में ही जाकर समाप्त होती है। गर्भावस्था में तथा बच्चे को स्तनपान कराने के अलावा यदि माह्वारी बन्द हो जाती है तो इसका कारण मालूम करना चाहिए। जननेन्द्रियों से सम्बन्धित कई रोगों से ऐसे लक्षण बन जाते हैं जिनका निराकरण जरूरी होता है। इसके अलावा शारीरिक दुर्बलता और लम्बी बीमारी में भी ऐसा हो सकता है। बहरहाल, डाक्टर से परीक्षा कराके कारण मालूम करना चाहिए क्योंकि कई बार ये लक्षण गम्भीर बीमारियों के पूर्वरूप होते हैं।

अतिरिक्त स्राव—महीने में दो बार मासिक स्राव होने अथवा बीच-बीच में धुँधले आते रहने को अतिरिक्त स्राव कहते हैं। यह लक्षण भी कई कारणों से पैदा होता है। बहुत बार इसका कारण भीतरी जननेन्द्रियों की भ्रूजन होती है। गर्भाशय के अपनी जगह से हट जाने पर भी यह लक्षण बनता है। यदा-कदा गर्भाशय का कोई छोटा फोड़ा भी इसका कारण हो सकता है। इसके अनिरीकित कई बार गुर्दे और जिगर के पुराने रोग भी अतिरिक्त स्राव पैदा कर देते हैं। बहरहाल,

डाक्टररी परीक्षा अत्यन्त आवश्यक होती है ।

प्रदर

आजकल महिलाओं में प्रदर एक आम शिकायत है । लेकिन यह शिकायत कई रोगों के लक्षणस्वरूप पैदा होती है । प्रदर स्वयं कोई रोग नहीं है । अनेक व्यक्ति और यहां तक कि कई पुरानी पद्धति के वैद्य और हकीम भी इसे रोग मानते हैं । अनेक चिकित्साओं के बावजूद प्रदर रोग में आराम होता नहीं दिखाई देता क्योंकि उसके मूल कारण की चिकित्सा नहीं की जाती । प्रदर निम्नलिखित रोगों के लक्षणस्वरूप पैदा हो सकता है :

गर्भाशय, डिम्बग्रन्थियों, गर्भाशयमुख, योनिमार्ग की सूजन, गर्भाशय का अपने स्थान से हट जाना, भीतरी जननेन्द्रियों में फोड़ा-फुंसी या रसीली होना, सूत्राशय की सूजन । इन स्थानीय विकारों के अलावा कुछ दूसरी शरीरगत व्याधियों में भी प्रदर-स्राव होना है । सूत्राक, आतशक तो स्थानीय विकारों के दायरे में आते ही हैं लेकिन एनीमिया, जिगर के रोग, गुर्दे के विकार, मधुमेह, अजीर्ण और कब्ज भी ऐसे कारण हैं जो प्रदर को जन्म देते हैं । इसके अलावा प्रायः गुप्तेन्द्रियों की गन्दगी से भी प्रदर हो जाता है । बहुत बार मानसिक क्लेश तथा उद्वेगपूर्ण मानसिक दशाओं में भी प्रदर-स्राव होने लगता है ।

योनि से निकलनेवाले इस प्रदर-स्राव का रंग कभी सफेद, कभी भदमैला, कभी लाल और कभी पीला-सा होता है । स्राव कभी अल्प और कभी ज्यादा मात्रा में जाता है । यहां तक कि कभी-कभी रोगिणी के अधोवस्त्र पेटोकोट और अण्डरवीयर आदि भी भीग जाते हैं ।

प्रदर-चिकित्सा के लिए सबसे महत्वपूर्ण कदम उसका कारण तलाश करना है । इसके लिए लेडी डाक्टर से परीक्षा करानी चाहिए । अनेक बार स्वास्थ्य-नियमों की अवहेलना से कई अस्थायी जननेन्द्रिय-रोग पैदा हो जाते हैं । इसलिए अपनी दिनचर्या में खान-पान-सम्बन्धी सावधानी के अलावा हल्का व्यायाम^१ जरूर शामिल करना चाहिए ।

१. पदिए—लेखक द्वारा लिखित 'योगासन और स्वास्थ्य' ।

स्नान तथा शारीरिक सफाई की तरफ पूरा ध्यान देना चाहिए। शोक, चिन्ता, ईर्ष्या आदि से दूर रहिए। इन दशाओं में प्रदर बहुत बढ़ जाता है। संक्षेप में, प्रसन्नचित्त रहना तथा स्वास्थ्य-सम्बन्धी सावधानियां रोग-निवारण में बहुत सहायक होती हैं।

गर्भावस्था के सामान्य रोग

अजीर्ण—गर्भ के दिनों में जी मिचलाने और उलटी हो जाने की शिकायत महिलाओं में इतनी आम होती है कि इसे गर्भावस्था का चिह्न माना जाने लगा है। गर्भिणी जैसे ही प्रातःकाल विस्तर से उठती है उसका जी मिचलाना या उलटी होना शुरू हो जाता है। प्रायः यह शिकायत गर्भ-धारण के छः सप्ताह बाद शुरू होती है और छः सप्ताह तक ही रहती है। अपवाद रूप से कुछ महिलाओं में यह शिकायत बहुत लम्बे समय तक चलती रहती है।

साधारण रूप से जी मिचलाने या एकाव बार उलटी हो जाने की दशा में किसी खास इलाज की जरूरत नहीं होती। लेकिन ज्यादा बड़ी हुई हालत में रोगिणी को सुवह विस्तर से उठने के पहले ही कुछ खा लेना चाहिए। साथ ही शौच साफ होने की तरफ ध्यान रखना चाहिए। यदि दिन-भर उलटी होती रहे तो विस्तर पर आराम करना चाहिए। भोजन तरल रूप में लेना चाहिए और बरफ चूसनी चाहिए। साथ ही योग्य डाक्टर का मशवरा लेना चाहिए।

कब्ज—कब्ज की शिकायत भी गर्भवती स्त्रियों में आम तीर पर पाई जाती है। वस्तुतः इस हालत में कब्ज की तरफ से लापरवाह नहीं रहना चाहिए वरना गर्भिणी और गर्भस्थ शिशु पर इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। क्योंकि वच्चे का मल भी इस अवस्था में माता के मल के साथ ही बाहर निकलता है। कब्ज की दशा में छाती की जलन और पेट का अफारा होने लगता है। हालांकि छाती की जलन का कारण अजीर्ण होता है लेकिन कब्ज इसको बढ़ा देता है।

इस हालत में दस्तावर दवाइयां लेना अच्छा नहीं होता, अपितु गर्भिणी का भोजन ही ऐसा होना चाहिए कि कब्ज दूर हो जाए। फल और हरी सब्जियां ऐसी दशा में हितकारी होती हैं। इसके अतिरिक्त

कब्ज की हालत में मल नीचे की आंनों में सूख जाता है, इसलिए गर्भिणी को दिन में काफी पानी पीना चाहिए। रात को पानी पीकर सोना और प्रातःकाल उठते ही पानी पीना विशेष रूप से लाभ करता है।

मूच्छर्छा—चौथे मास में जब बच्चा गर्भ में हरकत करने लगता है तो कभी-कभी किसी-किसी महिला को बेहोशी का सा दौरा पड़ जाता है ; जो मुंह पर पानी के छीटे देने के साधारण उपचार से ही ठीक हो जाता है।

टांगों और पैरों की सूजन—यदि गर्भावस्था में टांगों और पैरों पर सूजन हो जाए तो फौरन ही डाक्टर का मशवरा लेना चाहिए ; क्योंकि यह लक्षण गुर्दे अथवा जिगर की खराबी का होता है, जो आगे चलकर गम्भीर रूप धारण कर सकती है। सूजन की हालत में अगर टांगों को दबाया जाए तो वहां गढ़ा पड़ जाता है।

स्तनों में उत्तेजना—गर्भावस्था के प्रारम्भ से ही स्तनों में भारी-पन आना शुरू हो जाता है। कभी-कभी चूचुकों में दर्द भी महसूस होता है। दूसरे महीने से स्तनों का बढ़ना साफ तौर पर दिखाई देने लगता है। स्तनों में दूध की गांठें उभरती हुई सी महसूस होती हैं।

इस हालत में किसी खास इलाज की जरूरत नहीं होती। स्तन-चूचुकों को रोज एक बार गर्भ पानी से धो लेना चाहिए और दिन में किसी समय भी कुछ देर के लिए उन्हें खुली हवा में रखना चाहिए।

बार-बार पेशाब होना—गर्भकाल के प्रारम्भिक दिनों में यह शिकायत आम तौर पर हो जाती है। वस्तुतः गर्भाशय और मसाने पर भार पड़ने से ऐसा होता है। रोगिणी को ऐसी दशा में काफी पानी पीना चाहिए और चाय का सेवन बन्द कर देना चाहिए। यह शिकायत इन उपायों से जल्दी ही दूर हो जाती है।

गर्भकालीन एनीमिया—गर्भावस्था में चूँकि गर्भिणी को अपने शरीर के अतिरिक्त बच्चे का भी पोषण करना होता है और वह अधिक खाने में असमर्थ होती है ; अतः इस समय शरीर में खून की कमी हो जाती है। इसे 'गर्भकालीन एनीमिया' कहते हैं। लेकिन एनीमिया की दशा को बढ़ने नहीं देना चाहिए। इसकी रोकथाम के

लिए डाक्टर से मशवरा करना चाहिए। प्रायः ऐसी अवस्था में कैल्शियम, लौह और विटामिनयुक्त ओपधियों और इंजक्शनों की व्यवस्था की जाती है, जोकि एक प्रकार में शरीर में खुराक की पूर्ति करते हैं। गर्भिणी को अपनी खुराक में दूध, दही, घी के अलावा फल और हरी सब्जियां जरूर शामिल करना चाहिए। इनसे प्राकृतिक रूप में विटामिन तथा दूसरे जरूरी खान-पान मिलते हैं।

बच्चों के सामान्य रोग

वस्तुतः बच्चों के लिए भी कुछ स्वास्थ्य-मन्त्रन्वी नियम हैं। उनके पालन-पोषण के भी कुछ सिद्धान्त हैं, जिनके पालन से बच्चों की तन्दुरुस्ती मही रखी जा सकती है। लेकिन दुर्भाग्य से आम भारतीय माता-पिता इन नियमों से अनभिज्ञ हैं। इतना ही नहीं, इन मामलों में वे बहुत-सी भ्रम-धारणाओं के भी शिकार हैं। इन कारणों से बच्चे अनायाम कई रोगों के शिकार हो जाते हैं। उदाहरण के तौर पर गोद का बच्चा जब तक दूध पीता है—उन दिनों हमारी माताएं बच्चे को किसी निश्चित क्रम से दूध नहीं पिलाती। जैसे अभी उन्होंने बच्चे को दूध पिलाया है और यदि दस मिनट बाद ही बच्चा रोने लगता है, तो वे फिर उसके मुंह से स्नान लगा देती हैं। बच्चे का पहला दूध हजम हुआ नहीं या कि और दूध उनके पेट में डाल दिया गया, और दिन-भर में यह क्रम न मालूम कितनी बार दुहराया जाता है। यह अभावधानी मूल रूप से बच्चे के लिए अजीर्ण का कारण बन जाती है और फनस्वरूप उसे कै और दस्त हो जाते हैं। दरअसल बच्चा सिर्फ दूध पीने के लिए ही नहीं रोता; उसके रोने के दूसरे कारण भी हो सकते हैं। अतः उन्हें जानने की कोशिश करनी चाहिए।

स्वास्थ्य के नियमों की दृष्टि से बच्चे को जन्म से ही पानी पिलाना चाहिए। लेकिन बहुत-से माता-पिता इस भ्रम-धारणा के शिकार हैं कि 'बच्चे को छः महीने तक पानी नहीं देना चाहिए।' अनेक बार हमारे पान ऐसे बच्चे आते हैं जिन्हें कई तकलीफें पानी न देने से पैदा होती हैं। गर्मियों के दिनों में तो बच्चों को अतिरिक्त रूप से पानी पिलाना

होती हैं ; फलतः उसे कोई भी रोग लग जाने का खतरा बराबर बना रहता है। इस खतरे को वस्तुतः एहतियात से ही कम किया जा सकता है ; जैसे बच्चे को सर्दियों में काफी खुली धूप और हवा में रखना तथा खास तौर पर स्वास्थ्य-सम्बन्धी सफाई का ध्यान रखना। बच्चों के काफी रोगों की चर्चा पिछले अध्यायों में की जा चुकी है। यहां बच्चों में होनेवाले कुछ सामान्य रोगों पर प्रकाश डालना है।

सर्दी-खांसी

बच्चों को बहुत जल्दी सर्दी लगकर जुकाम और खांसी हो जाते हैं। इस हालत में उनकी नाक खूब बहती है और सूखी किस्म की खांसी रहती है। यदि इस हालत में बच्चे की सार-संभाल नहीं की जाती, तो ठण्ड का असर फेफड़ों तक पहुंचकर ब्रांको-न्यूमोनिया हो जाता है। इस सर्दी की हालत में बच्चे को बुखार भी हो सकता है।

इस प्रकार की सर्दी की दशा में छः-सात मास तक के बच्चों को १/४ ग्रंथ की जर्दी और ३० बूंद ब्राण्डी तीन-चार दिन तक रोज सुबह दे देनी चाहिए। खांसी के लिए साफ अलसी लेकर तवे पर सूखी भून लें और उसे पीसकर शीशी में भरकर रख लें। एक-दो चने के बराबर अलसी शहद में मिलाकर दिन में दो-तीन बार चटा देनी चाहिए। इन उपायों से बहुत हद तक सर्दी से बच्चे की रक्षा हो जाती है। रोग अधिक बढ़ने पर डाक्टर को दिखाना चाहिए।

ब्रांको-न्यूमोनिया

जैसाकि ऊपर कहा जा चुका है सर्दी का असर बढ़कर फेफड़ों की श्वास-नलिकाओं में पहुंचने पर ब्रांको-न्यूमोनिया हो जाता है। इस न्यूमोनिया की दशा में बच्चे का श्वास बहुत तेजी से चलता है। नाक के नथुने जल्दी फूलते हैं। बुखार काफी तेज रहता है। सूखी खांसी कभी कम और कभी ज्यादा उठती है। बच्चों के इस न्यूमोनिया को हून्वा-हून्वा, पसली चलना, ओरसा आदि कई आंचलिक नामों से पुकारा जाता है। वस्तुतः बच्चों में होनेवाला यह आम रोग है जो प्रायः दो वर्ष तक के बच्चों को ज्यादा होता है। न्यूमोनिया की दशा

में वस्तुतः बच्चे को जल्दी-जल्दी सांस लेने में बड़ा परिश्रम पड़ता है।

एण्टी-बायटिक ओषधियों और सल्फा-ड्रग्स ने आज बांको-न्यूमोनिया के इलाज को बहुत सरल बना दिया है। अन्यथा इन ओषधियों के आविष्कार से पूर्व प्रायः आधे बच्चे इस न्यूमोनिया में मर जाते थे। लेकिन अब एण्टी-बायटिक्स के एक-दो इन्जेक्शनों के बाद ही रोग काबू में आ जाता है। पहले न्यूमोनिया भोगनेवाला बच्चा हफ्तों तक तकलीफ पाता था। न्यूमोनिया का शुबहा होते ही बच्चे को डॉक्टर को दिखाना चाहिए। सर्दी से बचाने के लिए बच्चे को काफी गर्म कपड़े, जूते और भोज्य पहनाकर रखना चाहिए। ठण्ड ज़्यादातर पैरों की ओर से असर करती है।

क्रूप

यह भी खांसी की विरादरी का ही एक रोग है जोकि प्रायः दो-तीन वर्ष तक की उम्र के बच्चों को होता है। प्रायः इस रोग का आक्रमण रात को होता है। बच्चा सोता-सोता जाग जाता है, उसे खांसी उठती है, खांसी की आवाज कुछ-कुछ वांसुरी बजने जैसी होती है। हालांकि बच्चे को खांसने में कोई तकलीफ नहीं होती, लेकिन खांसते-खांसते जब वह भीतर को सांस लेता है, तो उसे बहुत तकलीफ होती है और वह मुश्किल से सांस खींच पाता है। उसे वस्तुतः सांस खींचने में मेहनत पड़ती है और कष्ट होता है। खांसी उसे कुछ-कुछ समय रुककर दीरों के रूप में उठती है। इस हालत में दरअसल बच्चे के स्वर-यन्त्र में ऐंठनी होती है। इसी कारण वांसुरी की सी आवाज निकलती है और श्वास लेते समय कष्ट होता है। लेकिन खांसी उठने के अलावा समय में वह ठीक सांस लेता है। क्रूप की हालत में बुखार नहीं होता। डिप्थीरिया भी गले और स्वर-यन्त्र की ही बीमारी होती है, लेकिन उसमें बुखार होता है और बच्चा कष्ट से श्वास लेता है।

क्रूप प्रायः गले और छाती में ठण्ड का असर बैठ जाने से होता है। हालांकि यह कोई खतरनाक बीमारी नहीं है, लेकिन बच्चे को कष्ट-दायक अवस्था होती है। रात्रि के समय रोग का आक्रमण होने पर बच्चे के गले पर बाहर से तेल मलकर सेंकना चाहिए। सिकाई से

स्वर-यन्त्र की ऐंठनी कम होती है। गरम और चिकनी चीज जैसे हलुआ भी बच्चों को उस समय दिया जा सकता है। प्रातःकाल बच्चे की जरूर डाक्टर को दिखाना चाहिए, क्योंकि हो सकता है कि आप डिप्थीरिया और क्रूप को पहचानने में गलती कर जाएं और डिप्थीरिया एक घातक रोग होता है।

कमेड़े

उस दशा को कहते हैं जबकि बच्चों को एक दौरा-सा पड़कर उनके हाथ-पैर ऐंठ जाते हैं, आंखों की पुतलियां ऊपर को घूम जाती हैं, जबड़ा बन्द हो जाता है। ऐंठनी में बच्चा इधर-उधर को भी घूमता है, और कभी-कभी चेहरे की पेशियों में ऐंठनी आने से चेहरा विकृत हो जाता है। किसी-किसी बालक को पसीना भी आ जाता है। हालांकि कमेड़े के दौरों में बच्चे की हालत बहुत डरावनी बन जाती है, लेकिन प्रायः बच्चे को कोई खतरा नहीं होता है, चन्द मिनटों में दौरा स्वयं ही खुल जाता है और फिर बच्चा सो जाता है।

बच्चों को कमेड़े अनेक कारणों से हो सकते हैं, जैसे अजीर्ण, कब्ज, पेट में चुरने (कीड़े) पैदा हो जाना। कभी-कभी जन्म के समय बच्चे के दिमाग को चोट पहुंचने की वजह से भी कमेड़े आने लगते हैं। कुछ बड़े बच्चों में कभी-कभी मानसिक उद्वेग से भी कमेड़े हो जाते हैं। कभी-कभी कमेड़े मिरगी का पूर्वरूप होते हैं। यह सम्भव हो सकता है कि रोगी बच्चे को आगे चलकर मिरगी के दौरों पड़ने लगे। इसके अतिरिक्त बच्चों की खुराक में कैल्शियम और विटामिन 'डी' की कमी भी कमेड़ों के लिए उत्तरदायी होती है। अतः बच्चे को डाक्टर को दिखाना चाहिए।

कब्ज

बच्चों में कब्ज हमेशा खान-पान की गड़बड़ी से होता है। कुछ बच्चे ऐसे जरूर मिलते हैं जो दूसरे या तीसरे दिन ही टट्टी करते हैं और यह बात उनके लिए स्वाभाविक होती है। बच्चों में कब्ज पैदा हो जाने के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं :

○ जबकि बच्चों को पिलाया जानेवाला दूध भारी होता है— भारी दूध का अर्थ है दूध में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होना। प्रायः जब माताओं को दूध कम उतरने लगता है और वे बच्चों को ऊपर का दूध पिलाना शुरू करती हैं, तब यह बात होनी है। माय के दूध में माता के दूध से ज्यादा प्रोटीन होते हैं और भैंस के दूध में प्रोटीन की मात्रा माय के दूध में भी ज्यादा होनी है। अतः माय के दूध में आधा पानी मिलाकर और भैंस के दूध में ३ पानी मिलाकर ऊपर के दूध की गुणगुण करनी चाहिए। फिर धीरे-धीरे पानी की मात्रा कम करते जाएं। यदि दूध में चीनी या घी ज्यादा होना है तो बच्चे को दर्द हो जाते हैं। दरअसल बच्चों के लिए चक्की का दूध उत्तम रहता है, क्योंकि प्रायः यह माता के दूध के बहुत नमीव होता है।

○ कई बार कुछ बच्चे जिन्हें अधिक दूध पिलाया जाता है, पून-कर मोटे तो हो जाते हैं, लेकिन वास्तव में एनीमिया के शिकार होते हैं। ऐसे बच्चों की आंखें कमजोरी के कारण मल बाहर नहीं फेंक पाती और उन्हें कब्ज हो जाता है।

○ दूध के प्रतिरियन बच्चों को काफी पानी भी पिलाना चाहिए। और गर्मियों में तो उन्हें पानी की भारी जरूरत रहती है, क्योंकि पसीने के रास्ते शरीर का काफी पानी बाहर निकल जाता है। जिन बच्चों को कम पानी पिलाया जाता है या बिल्कुल पानी नहीं दिया जाता, उन्हें आम तौर पर कब्ज हो जाता है।

जहां तक कब्ज दूर करने का प्रश्न है कब्ज का कारण ज्यादा करके उरो दूर करना ही कब्ज का सबसे अच्छा इलाज है। दवाइयों के जरिये बच्चों को टट्टी कराने का तरीका अच्छा नहीं होता। यदि बच्चे को दूध के साथ ही कुछ फलों के रस मिलते रहे, तो कब्ज पैदा होने का कोई प्रश्न ही नहीं उठता। प्रायः गरीब आदमियों के बच्चों को जब पूरी खुराक नहीं मिल पाती, तब भी उन्हें कब्ज हो जाता है। लेकिन ऐसी दवा में दच्चा दुर्बल भी होता है। गरीब माता-पिता यदि बच्चे के दूध का राशं बरदास्त करने में असमर्थ हों, तो उन्हें बच्चे को मक्खन निकला दूध (नैपरेटा) पिलाना चाहिए। यह बहुत सस्ता पड़ता है और घी के अलावा सैपरेटा में बाकी सब पोषक तत्व

डाक्टर को दिखाना चाहिए। गर्मी के दस्तों की हालत में दोपहर के समय बच्चे के पेट पर दो-तीन घण्टे के लिए ठण्डे पानी की गद्दी रख देनी चाहिए। यह प्रयोग बच्चों के लिए बहुत फायदेमन्द होता है। कं और बुखार होने की दशा में भी इससे लाभ होता है।

अफारा

खान-पान की गड़बड़ी और अजीर्ण के कारण बहुत बार बच्चों का पेट अफर जाता है। अफारे का अर्थ है—पेट में हवा रुक जाना। कई बार यह हवा पेट में होती है और कई बार नीचे की आंतों में। दोनों हालतों में पेट फूला हुआ नजर आता है। जब हवा पेट में होती है, तो हिचकी या कं भी साथ-साथ होने लगती है। बहर-हाल, अफारे की हालत में बच्चे के पेट में दर्द होता है, जिसके कारण बच्चा लगातार एक-एक घण्टे तक रोता रहता है। कई बार अफारे का कारण कब्ज भी होता है। आंतों में मल सूखने से पेट में गैस पैदा होती है और उसे बाहर निकलने को रास्ता नहीं मिलता। ऐसी हालत में बच्चे को ग्लिसरीन या साबुन की बत्ती लगाकर टट्टी करा देनी चाहिए। प्रायः टट्टी के साथ हवा खारिज होकर दर्द जाता रहता है। इसके अलावा बच्चे को जब अफारा हो, तो उसे कभी इस करवट और कभी दूसरी करवट लिटाना चाहिए। कभी थोड़ी देर के लिए बिठा देना चाहिए, कभी उजटा लिटा देना चाहिए। इन हरकतों से आंतों में गति पैदा होकर हवा निकल जाती है। इसके अलावा पेट पर गर्म सिंकाई भी लाभ देती है। यदि घर में सोडा-ब्राई-फाव हो तो एक चने बराबर सोडा एक चम्मच गर्म पानी में घोलकर देना उचित रहता है। एक चने बराबर भुना हुआ सुहागा भी गर्म पानी के साथ दिया जा सकता है। इसके अलावा हथेली से पेट को सहलाने से भी वायु खारिज हो जाती है।

रात को चौंकना

प्रायः कुछ बड़े बच्चों में रात को सोते-सोते चौंक पड़ने अथवा डर जाने की आदत पाई जाती है। जिन बच्चों को यह शिकायत होती

है, वे रात को अचानक उठ बैठते हैं और बेसास्ता चीखने और रोने लगते हैं। वस्तुतः उस समय वे कुछ अर्धनिद्रा की हालत में होते हैं। उन्हें प्रायः यह पता नहीं रहता कि उनके आसपास क्या हो रहा है; कई बार तो वे घरवालों को पहचान भी नहीं पाते हैं। उन्हें ऐसा महसूस होता है कि कोई खूंखार जानवर या कोई भयानक व्यक्ति उन-पर हमला करने आ रहा है। उनकी यह स्थिति प्रायः कुछ सेकण्ड तक ही रहती है; लेकिन कभी-कभी वे अधिक समय तक घबराए रहते हैं। कई वच्चों को चींकने के बाद हिस्टीरिया के किस्म का दौरा पड़ जाता है अथवा कमेडे आ जाते हैं।

चींकनेवाले वच्चों के सम्बन्ध में प्रायः लोगों में—विशेष रूप से अशिक्षित लोगों और स्त्रियों में—यह धारणा घर कर जाती है कि वच्चे को कोई प्रेत-वाधा हो गई है और उसके भाड़-फूंक के इलाज और टोने-टोटके चलते रहते हैं। लेकिन वस्तुतः यह बात शारीरिक कारणों से पैदा होती है। ऐसी हालत में अवश्य ही वच्चे को डाक्टर को दिखाना चाहिए। चींकने के निम्नलिखित कारण हो सकते हैं:

● नाक में 'एडनाइड्स' अथवा गले में टान्सिलों का बढ़ जाना, जिससे सोते समय श्वास लेने में बाधा पड़ती है।

● कब्ज तथा पेट की खराबी, जिसके कारण गन्दी गैसें दिमाग में टकराती हैं। इस हालत में एनीमा लगाकर वच्चे का पेट साफ कर देना चाहिए।

● विस्तर पर पेशाब करने से विस्तर का ठण्डा और गीलापन।

● कोई भी ऐसा कारण जो वच्चे पर स्नायविक बोझ पैदा करता हो, जैसे स्कूल की पढ़ाई में अतिरिक्त परिश्रम।

इसके अतिरिक्त कुछ मानसिक कारण भी होते हैं, जैसे जिन वच्चों को शुरू से ही हौआ, सिपाही, भूत आदि की बातें कहकर डरा दिया जाता है, आगे चलकर उनके मन में बैठा हुआ भय चींकने का रूप ले लेता है।

दूध डालना (कै करना)

कै करने के लक्षणों के सम्बन्ध में पीछे काफी प्रकाश डाला जा

चुका है। कब्ज, अजीर्ण, तेज बुखार की हालत में बच्चों को कै होने लगती है। कीटाणुओं द्वारा दूषित खान-पान भी इसका कारण होता है। लेकिन कई बार बच्चों में लगातार कै होने लगती है। पानी, दूध, फलों का रस अथवा जो कोई भी चीज उनके मुँह में डाली जाती है, फौरन बाहर आ जाती है। यह बात बच्चे के पेट में एक प्रकार की खटास पैदा हो जाने से होती है। उसकी कै में से भी एक प्रकार की खट्टी बदबू-सी आती है। दूध में चिकनाई अधिक और मीठा कम होने की वजह से भी यह खटास पैदा हो जाती है। चिड़चिड़े स्वभाव के बच्चों में मानसिक उद्वेग के कारण भी यह शिकायत होने लगती है।

इसका इलाज प्रायः सरल होता है। निम्नलिखित दो-तीन बातों का ध्यान रखने से यह शिकायत दूर हो जाती है :

० थोड़ा-थोड़ा सोड़ा-वाइफाव ठण्डे पानी में घोलकर बच्चे को पिलाना चाहिए। यदि एकाध बार इसकी भी कै हो जाए, तो दोबारा देना चाहिए।

० कुछ समय सिर्फ ग्लूकोज या मिश्री मिला पानी ही पिलाना चाहिए। जब यह हजम होने लगे, तो दूध या फलों का रस दें।

० मानसिक उद्वेग की हालत में स्थान-परिवर्तन या बच्चे की दिनचर्या में थोड़ा परिवर्तन कर देने पर ही लाभ हो जाता है।

० दूध में चिकनाई की मात्रा कम करके मिश्री अधिक मात्रा में घोलकर देनी चाहिए।

कुछ उपयोगी ओषधियां

निम्नलिखित ओषधियों का एक बक्स बना लेना चाहिए। घर-गृहस्थी में समय-असमय में ये उपयोगी साबित होती हैं।

(१) सितोपलादि चूर्ण—खांसी, जुकाम, नज़ले में दो-दो मासे चूर्ण दिन में दो-तीन बार शहद में मिलाकर चाटना चाहिए। साधारण गले की खराबी से उत्पन्न जुकाम और खांसी इससे दूर हो जाते हैं। यह चूर्ण बाज़ार में बना-बनाया भी मिल जाता है। घर में तैयार करने के लिए आगे लिखा नुस्खा देखिए :

[दालचीनी १ भाग ; छोटी इलायची के दाने २ भाग ; छोटी पीपल ४ भाग ; वंशलोचन ८ भाग ; मिश्री १६ भाग । इन सब चीजों को कूटकर कपड़छन करके शीशी में भर लें ।]

(२) लवणभास्कर चूर्ण—गर्मी के मौसम में अतितार (पतले दस्त) हो जाने पर ६ माशे से १ तोले तक चूर्ण दही में मिलाकर दिन में दो-तीन बार खाने से लाभ होता है । साधारण अजीर्ण में ६ माशे चूर्ण ताजे पानी के साथ खाना चाहिए ।

(३) सोडा-वाईकार्ब—यह अंग्रेजी दवाफरोशों के यहां से लेना चाहिए । वदहजमी, छाती की जलन, कैं में पित्त आने पर, पेट में अफारा आने पर तथा साधारण पेट के दर्द में १ माशे की मात्रा से दिन में दो-चार बार जल के साथ लेना चाहिए ।

(४) सोडा-साइट्रास—यह ओपधि भी अंग्रेजी दवाफरोशों के यहां मिलती है । बच्चों के दूध उलटने की दशा में काफी उपयोगी है । जब बच्चा हरवार दूध उलट देता हो, तो २ रत्ती के करीब सोडा-साइट्रास दूध पिलाने के पहले पानी में घोलकर पिला देना चाहिए । दिन-भर में तीन-चार मात्रा दी जा सकती हैं ।

(५) ब्राण्डी—यह हमेशा अच्छी कम्पनी की लेनी चाहिए । जाड़ों के दिनों में बच्चों को सर्दी लग जाने पर ; खांसी, जुकाम तथा पसली चलने की दशा में गोद के बच्चों को दस-दस बूंद गर्म पानी या दूध में मिलाकर दिन में दो-तीन बार दी जा सकती है । बड़े बच्चों को एक चाय के चम्मच की मात्रा से दें ।

(६) बाल-पाचकचूर्ण—छः वर्ष तक के बच्चों के लिए इसका प्रयोग उपयोगी रहता है । कब्ज, पेट का दर्द, अफारा, अजीर्ण तथा हरे-थीले दस्तों में बच्चे की उम्र के अनुसार ४ रत्ती से १ माशे तक गर्म पानी के साथ दिन में तीन-चार बार दिया जा सकता है । इसका नुस्खा निम्न है :

[धुता सुहागा १ भाग ; सोडा-वाईकार्ब १ भाग ; देसी नीला-दर $\frac{1}{2}$ भाग ; काला नमक $\frac{1}{2}$ भाग । सबको एक जगह मिलाकर शीशी में भर लें ।]

(७) अमृतधारा या सुधासिधु—गर्मी के कारण जी मिचलाने या

कै होने, लारी के चक्करदार रास्ते में जी मिचलाने, चक्कर आने की दशा में इसकी दो-चार बूंद पानी में डालकर पीने से साधारणतया लाभ हो जाता है। दाढ़ के दर्द में भी इसकी फुरेरी लगाने से बहुत बार लाभ होता है। पेनवाम के अभाव में इसकी कुछ बूंदें ज़रा-सी वैसलीन में मिलाकर लगाने से लाभ करता है। यह ओपधि बहुत छोटे बच्चों के लिए बहुत तेज रहती है, इसलिए उन्हें नहीं देनी चाहिए। नुस्खा नीचे देखें :

[पीपरमैण्ट, सत अजवायन और देशी कपूर—तीनों समान भाग लेकर एक शीशी में भर दें। जब तानों मिलकर पानी बन जाएं तो द्रुस्तेमाल करें।]

(८) पेनवाम—बाज़ारसे किसी अच्छी क्वालिटी का पेनवाम लेकर आप अपने दवाओं के बगस में ररें। सिरदर्द की दशा में एस्त्रिन की पुड़िया या शोली खाने के बजाय पेनवाम गलना ज़्यादा अच्छा रहता है। शरीर के किसी छोटे-मोटे भाग में वायु-पीड़ा होने पर भी इसे मला जा सकता है।

(९) तारपीन का लिलीमैण्ट—तारपीन के तेल पर कई अन्य ओपधियां मिलाकर बनाया हुआ यह सफ़ेद गाढ़ा तेल होता है। सर्दी के कारण बच्चों की पराली चलना, न्यूमोनिया, सर्दी के कारण छाती का दर्द आदि दशाओं में इसकी मालिश करके सिकाई करनी चाहिए। जोड़ों की वायु-पीड़ा में भी बहुत बार इसकी मालिश से लाभ होता है।

(१०) टिचर आयोडीन—हालांकि यह एक सामान्य ओपधि है, लेकिन बहुत तेज होती है। इसे आंख या नाक के पास नहीं लगाना चाहिए। फोड़े की सूजन, गिल्टियों का फूलना, चोट के कारण किसी स्थान पर सूजन होने की दशा में इसका लेप लाभ करता है। खुले जख्मों पर यह बहुत जलन पैदा करता है, अतः नहीं लगाना चाहिए।

♦ ♦ ♦

